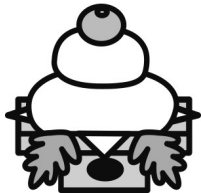


学校給食だより

2021年1月 摂津市学校給食会

栄養三色

- 赤色の食品 血や肉、骨をつくる肉、魚、卵、豆、乳、海藻類
- 緑色の食品 体の体調をととのえる緑黄色野菜、淡色野菜、果実類
- 黄色の食品 熱や力のもとになる穀類、いも類、砂とう類、油脂類



献立表

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

8日金	しろごはん	黄 赤 赤 黄 緑 緑 緑 緑	しろごはん	75 7 10 20 25 10 0.5 10 4 3	赤 緑 緑 黄	ぶりだいこん	40 60 2 1.5 1 2 2 0.4
	ぎゅうにゅう		こめ			ぶり	
	ぞうに		ぞうに			だいこん	
	ぶりだいこん		うめちらしかまぼこ			しょうが	
			いなかなげ			そとう	
			しらたまだんご			みりん	
			かぶ			うすくちしょうゆ	
			きんときにんじん			こいくちしょうゆ	
			ほししいたけ			けずりぶし	
			きょうな				
	うすくちしょうゆ						
	けずりぶし						

12 日 火	コッペパン	黄	コッペパン	60	赤	のうしゅくスープ	8
	ぎゅうにゅう		いっこどりコッペパン			さかなのからあげ	
	ほうれんそう		ほうれんそう			ほしき	60
	のスープ	赤	のスー			しお	0.3
	さかなのからあげ	緑	かまぼこ	10		こしょう	0.01
	ベビチーズ	緑	ほうれんそう	20	黄	かたくりこ	10
		緑	にんじん	10	黄	なたねあぶら	6
		緑	たまねぎ	30		ベビチーズ	
			ホールコーン	15	赤	ベビチーズ	1
			うすくちしょうゆ	4			
		しお	0.1				
		こしょう	0.01				

13日水	しろごはん	黄	しろごはん	75		こいくちしょうゆ	3
	ぎゅうにゅう	赤	こすめ			け	1
	すきやき	黄	すきやき	50		しお	0.1
	しろなのびたし	黄	ぎゅうにく	1	緑	しろなのびたし	45
			なたねあぶら	1	赤	おおさかしるな	20
			そとう	2	緑	ひらてん	10
			こいくちしょうゆ	35		にんじん	1.5
			やきとうふ	10		うすくちしょうゆ	1
			いとこんにやく	50	黄	みりん	0.5
			はくさい	30	赤	そとう	0.5
		たまねぎ	1		かつおぶし	5	
		そとう			みず		

14日 木	アップルパン	黄	アップルパン	60	赤	だいず	15
	ぎゅうにゅう		いっこどりアップルパン		赤	バラベーコン	5
	コーンたまごスープ	赤	コーンたまごスープ		赤	フラックフルト	20
	だいずとソーセージ	緑	たまご	20	緑	たまねぎ	30
	のトマトに	緑	たまねぎ	30	緑	セロリ	2
		緑	にんじん	10	緑	パセリ	0.6
		緑	ホールコーン	20	緑	トマトジュース	20
		緑	あおねぎ	5		ケチャップ	7
		黄	かたくりこ	0.5	黄	さとう	0.2
			うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	1
		しお	0.2		しお	0.1	
		こしょう	0.01		こしょう	0.01	

献立表

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

15日金	きんぴらごはん	黄	きんぴらごはん	60	黄	こいくちしょうゆ	5
	ぎゅうにゅう		こめ		黄	ごまあぶら	0.1
	みそしる		しお		黄	なたねあぶら	2
	わがし	赤 赤 緑	さけ	2		みそしる	
	だしこんぶ		0.3	赤	いなかなげ	10	
	ぶたにく		20	黄	さといも	20	
	ごぼう	10	緑	たまねぎ	25		
	こめず	0.3	緑	キャベツ	20		
	いとこんにやく	15	緑	にんじん	5		
	にんじん	5	緑	あおねぎ	5		
	さやいんげん	6	赤	あわせみそ	13		
	なたねあぶら	2		にぼし	2		
そとう	2		わがし				
さけ	1	黄	だいふく	1			

18 日 月	しろごはん		しろごはん		緑	にんじん	5
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	75	緑	たまねぎ	25
	けんちんじる		けんちんじる		緑	ホールコーン	10
	やさいのかきあげ	赤	あぶらあげ	5	緑	ごぼう	10
	ぶりかけ	赤	とうふ	20		こめず	0.3
		緑	だいこん	25	黄	こむぎこ	10
		緑	にんじん	10	赤	たまご	8
		黄	いたこんにやく	10		みず	8
		緑	こまつな	15		しお	0.2
			うすくちしょうゆ	4		こしょう	0.01
			けずりぶし	3	黄	なたねあぶら	6
			やさいのかきあげ			ぶりかけ	
		赤	ハム	10	赤	わかめばっぱ	1袋

19 日 火	コッペパン		コッペパン		黄	なたねあぶら	1
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60		ひじきとキャベツ	
	わふうカレーうどん		わふうカレーうどん			の サ ラ ダ	
	ひじきとキャベツ	黄	う ど ん	50	赤	め ひ じ き	1.5
	の サ ラ ダ	赤	と り に く	20	緑	キ ャ ベ ツ	45
	マーシャルピーンズ		あ か ワ イ ン	1	緑	に ん じ ん	5
		緑	た ま ね ぎ	30	緑	ホ ー ル コ ー ン	10
		緑	に ん じ ん	10	黄	さ と う	1.2
		緑	あ お ね ぎ	5		み り ん	0.8
			カ レ ー こ	0.3		こいくちしょうゆ	0.8
			カ レ ー こ	0.3		うすくちしょうゆ	2.5
			み り ん	0.5		み ず	8
			うすくちしょうゆ	3		し お	0.2
			こいくちしょうゆ	2		こ し ょ う	0.01
			し お	0.2		こ め ず	1.2
		黄	こ し ょ う	0.01	黄	ご ま あ ぶ ら	0.8
		か た く り こ	2		マーシャルピーンズ		
		け ず り ぶ し	3	黄	マーシャルピーンズ	1袋	

20日水	タコごはん		タコごはん			きりぼしだいこん	
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	60		のみそしる	
	きりぼしだいこん	赤	たけ	20	赤	いなかなげ	10
	のみそしる		さけ	0.5	赤	とうふ	20
	ヨ - グルト	赤	あぶらあげ	5	緑	きりぼしだいこん	2
		緑	にんじん	10	緑	たまねぎ	30
		緑	さやいんげん	5	緑	こまつな	10
			しお	0.3	赤	あわせみそ	13
			うすくちしょうゆ	2		にぼし	2
			こいくちしょうゆ	2		ヨグルト	

