

学校給食だより

2018年4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)											
11日 水	あけぼのごはん	あけぼのごはん	緑	あおねぎ	5						ちくわとやさいのごまあえ		
	ぎゅうにゅう	こめ	黄	うすくちしょうゆ	4						ちくわ	10	
	はなふぶきじる	おおむぎ	黄	けずりぶし	3						キャベツ	30	
	こまつなごまあえ	ちりめんじゃこ	赤	こまつなごまあえ							ホールコーン	10	
	さんしょくだんご	にんじん	赤	ひらてん	10						ほうれんそう	20	
		うすくちしょうゆ		こいくちしょうゆ	2.5						しろごま	1.5	
		しお	黄	さと	1						さと	0.5	
		さけ	緑	こまつな	20						うすくちしょうゆ	1.5	
		しろごま	黄	サリナスもやし	20						こいくちしょうゆ	1	
		はなふぶきじる	緑	キャベツ	20						みりん	1	
	さくらちしあまぼこ	黄	しろごま	1.5						しお	少々		
	とうふ	黄	ごまあぶら	1						こしょう	少々		
	たまねぎ	赤	さんしょくだんご	1本						けずりぶし	0.1		
	ほししいたけ	緑	さんしょくだんご	1本						わかめばっぱ	1袋		
熱量 -kcal-		蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g		
592		21.4	13.3	392	2.3	283	0.26	0.43	25	2.8	4.6		
12日 木	バターロール	バターロール	黄	しお	少々						赤	フランクフルト	20
	ぎゅうにゅう	バターロール	黄	こしょう	少々						緑	ホールコーン	20
	にこみスパゲティ	にこみスパゲティ	黄	のうしゆくスープ	2						緑	にんじん	10
	きゃべつとあおなのあえもの	スパゲティ	黄	きゃべつとあおなのあえもの							緑	ほうれんそう	30
		バラベーコン	赤	たまご	20						赤	しお	少々
		たまねぎ	黄	なたねあぶら	0.5						赤	こしょう	少々
		じゃがいも	緑	キャベツ	40						緑	うすくちしょうゆ	0.5
		ホールコーン	緑	チンゲンサイ	20						赤	なたねあぶら	0.5
		ピーマン	黄	しろごま	2						赤	ヨ-グルト	1こ
		ケチャップ	黄	さと	0.8						赤	ヨ-グルト	1こ
	テミク拉斯ソース		うすくちしょうゆ	1.6									
	ウスターソース		しお	少々									
	なたねあぶら	黄	こしょう	少々									
熱量 -kcal-		蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g		
599		20.0	23.4	331	1.9	179	0.54	0.64	42	2.2	3.5		
13日 金	むぎごはん	むぎごはん	緑	あおねぎ	5						赤	しお	少々
	ぎゅうにゅう	こめ	赤	あわせみそ	13						黄	こしょう	少々
	ぶたじる	おおむぎ	黄	にぼし	2						黄	かたくりこ	8
	さばのしおやき	ぶたじる	黄	さばのしおやき							黄	なたねあぶら	6
	キャベツのゆかりあえ	ぶたにく	赤	さば	1切						緑	にんじん	5
		いなかあげ	赤	キャベツのゆかりあえ							緑	たまねぎ	10
		こんにやく	緑	キャベツ	25						緑	さやいんげん	5
		じゃがいも	緑	にんじん	5						緑	うすくちしょうゆ	2.5
		ごぼう	緑	サリナスもやし	10						赤	みりん	1.5
		こめず		しそふりかけ	0.2						赤	さと	0.2
	にんじん	黄	うすくちしょうゆ	0.75						赤	かたくりこ	1	
	だいこん	黄	なたねあぶら	0.3						赤	けずりぶし	0.4	
										赤	こんぶのつくだに	7	
熱量 -kcal-		蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g		
670		30.8	22.3	323	3.1	200	0.37	0.70	25	2.3	4.1		
16日 月	しろごはん	しろごはん	黄	しろごはん							黄	しろごはん	
	ぎゅうにゅう	こめ	黄	こめ	75						赤	ちくわ	10
	にくじゃが	にくじゃが	緑	にくじゃが							緑	キャベツ	30
	ちくわとやさいのごまあえ	ぎゅうにく	赤	ぎゅうにく	20						緑	ホールコーン	10
	ふりかけ	じゃがいも	黄	じゃがいも	60						緑	ほうれんそう	20
		にんじん	緑	にんじん	20						黄	しろごま	1.5
		たまねぎ	黄	たまねぎ	40						黄	さと	0.5
		いとこんにやく	緑	いとこんにやく	20						黄	うすくちしょうゆ	1.5
		さやいんげん	黄	さやいんげん	10						緑	こいくちしょうゆ	1
		なたねあぶら	黄	なたねあぶら	0.5						黄	みりん	1
	そと	黄	そと	1.8						赤	しお	少々	
	こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ	4						赤	こしょう	少々	
	みりん		みりん	0.5						赤	けずりぶし	0.5	
	しお		しお	少々						赤	わかめばっぱ	1袋	
	こしょう		こしょう	少々						赤	わかめばっぱ	1袋	
	けずりぶし		けずりぶし	0.5						赤	わかめばっぱ	1袋	
熱量 -kcal-		蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g		
591		20.8	13.3	365	4.9	304	0.29	0.49	48	1.7	5.2		
17日 火	こくとうパン	こくとうパン	黄	こくとうパン	60						赤	フランクフルト	20
	ぎゅうにゅう	こくとうパン	黄	こくとうパン	60						緑	ホールコーン	20
	うずらたまごスープ	うずらたまごスープ	赤	うずらたまご	20						緑	にんじん	10
	ほうれんそうと	とうふ	赤	とうふ	20						緑	ほうれんそう	30
	コーンのソテー	うずらたまご	赤	うずらたまご	20						赤	しお	少々
	ヨ-グルト	たまねぎ	緑	たまねぎ	30						赤	こしょう	少々
		にんじん	緑	にんじん	10						赤	うすくちしょうゆ	0.5
		あおねぎ	黄	あおねぎ	5						黄	なたねあぶら	0.5
		うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ	4						黄	ヨ-グルト	1こ
		けずりぶし		けずりぶし	3						黄	ヨ-グルト	1こ
	ほうれんそうと		ほうれんそうと							黄	ヨ-グルト	1こ	
	コーンのソテー		コーンのソテー							黄	ヨ-グルト	1こ	
熱量 -kcal-		蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g		
691		27.0	25.5	436	2.5	458	0.40	0.71	19	2.8	4.6		
18日 水	しろごはん	しろごはん	黄	しろごはん							黄	しお	少々
	ぎゅうにゅう	こめ	黄	こめ	75						黄	こしょう	少々
	かぼちやのみそじる	かぼちやのみそじる	赤	かぼちやのみそじる							黄	かたくりこ	8
	さかなのわふうあんかけ	いなかあげ	赤	いなかあげ	10						黄	なたねあぶら	6
	こんぶのつくだに	とうふ	赤	とうふ	20						緑	にんじん	5
		たまねぎ	緑	たまねぎ	20						緑	たまねぎ	10
		かぼちや	緑	かぼちや	20						緑	さやいんげん	5
		きりぼしだいこん	緑	きりぼしだいこん	2						緑	うすくちしょうゆ	2.5
		あおねぎ	黄	あおねぎ	5						黄	みりん	1.5
		あわせみそ	赤	あわせみそ	13						黄	さと	0.2
	けずりぶし	黄	けずりぶし	3						黄	かたくりこ	1	
	さかなのわふうあんかけ		さかなのわふうあんかけ							黄	けずりぶし	0.4	
	ほき	赤	ほき	50						赤	こんぶのつくだに	7	
	さけ	赤	さけ	2						赤	こんぶのつくだに	7	
熱量 -kcal-		蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g		
666		25.9	19.1	349	2.4	211	0.23	0.48	16	2.2	3.6		

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
19日木	コッペパン	コッペパン		こしょう	少々						
	ぎゅうにゅう	いっこだりコッペパン	60	しお	少々						
	とうにゅうの	とうにゅうの		のうしゆくスープ	6						
	クリームシチュー	クリームシチュー		ツナソテー							
	ツナソテー	とりにく	20	まぐろかん	25						
	マーシャルピーンズ	たまねぎ	40	うすくちしょうゆ	1.5						
		にんじん	15	そと	0.5						
		じゃがいも	45	にんじん	5						
		クリームスイートコーン	20	キャベツ	50						
		マーガリン	4	しお	少々						
	こむぎこ	4	こしょう	少々							
	とうにゅう	30	マーシャルピーンズ								
	なたねあぶら	0.5	マーシャルピーンズ	1袋							

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加鈣 mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g
					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
721	40.3	28.9	352	2.1	229	0.33	0.52	44	2.2	5.3

20日金	ひじきごはん	ひじきごはん		とりにく	10
	ぎゅうにゅう	こめ	60	あぶらあげ	5
	わかめうどん	ちくわ	10	わかめ	3
	りんごのゼリー	いなかあげ	7	はくさい	40
		めひじき	1.2	しろねぎ	10
		にんじん	10	だしこんぶ	0.5
		しお	0.5	けずりぶし	2
		こいくちしょうゆ	1.5	しお	少々
		うすくちしょうゆ	1.5	うすくちしょうゆ	5
		さけ	1	りんごのゼリー	
	だしこんぶ	0.3	りんごゼリー	1	
	わかめうどん				
	うどん	60			

熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
566	19.9	12.7	324	7.1	164	0.22	0.41	84	2.5	3.5

23日月	しろごはん	しろごはん		しお	少々
	ぎゅうにゅう	こめ	75	こしょう	少々
	こめこカレーシチュー	こめこカレーシチュー		なたねあぶら	1
	ドレッシングサラダ	ぎゅうにく	20	のうしゆくスープ	6
	ふくじんづけ	あかワイン	2	ドレッシングサラダ	
		たまねぎ	40	キャベツ	50
		なたねあぶら	0.3	にんじん	5
		じゃがいも	50	ホールコーン	15
		にんじん	20	しお	少々
		にんにく	0.1	こしょう	少々
	しょうが	0.7	ちゅうかドレッシング	7.5	
	うすくちしょうゆ	0.8	ふくじんづけ		
	こめこカレー	10	ふくしんづけ	10	

熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
628	19.3	15.6	282	1.8	263	0.27	0.44	46	2.3	4.5

24日火	こくとうパン	こくとうパン		うすくちしょうゆ	4
	ぎゅうにゅう	こくとうパン	60	しお	少々
	ほうれんそうのスープ	ほうれんそうのスープ		こしょう	少々
	とりにくのたつたあげ	ぶたにく	15	とりにくのたつたあげ	
		ほうれんそう	15	とりにく	60
		にんじん	10	うすくちしょうゆ	3
		じゃがいも	20	しょうが	1
		たまねぎ	20	かたくりこ	10
		ホールコーン	10	なたねあぶら	6
		のうしゆくスープ	8		

熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
732	31.1	28.7	307	1.8	228	0.42	0.58	19	2.8	3.4

今月の低農薬野菜は人参です。

ご入学、ご進級おめでとう
1年生の給食は4月23日(月)からはじまります。みんなで楽しんで食べてください！

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
25日水	げんまいごはん	げんまいごはん		うすくちしょうゆ	3						
	ぎゅうにゅう	こめ	68	かたくりこ	1						
	マーボードーフ	げんまい	7	ごまあぶら	0.1						
	ちゅうかふうあえもの	マーボードーフ		ちゅうかふうあえもの							
		とうふ	100	ハム	10						
		ぶたミンチ	25	キャベツ	40						
		しょうが	0.5	にんじん	10						
		にんにく	0.1	カットわかめ	0.2						
		トウバンジャン	0.07	サリナスもやし	15						
		さけ	0.5	ごまあぶら	0.2						
	たまねぎ	30	さとう	2							
	ほししいたけ	1	うすくちしょうゆ	3							
	あおねぎ	8	こめず	1.2							
	なたねあぶら	0.5									
	さとう	0.5									
	あかみそ	4									

熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
625	27.6	20.0	396	2.6	165	0.56	0.50	26	1.8	3.6

26日木	コッペパン	コッペパン		かたくりこ	0.5
	ぎゅうにゅう	いっこだりコッペパン	60	のうしゆくスープ	8
	ごもくスープ	ごもくスープ		ボークピーンズ	
	ボークピーンズ	むきえび	25	ぶたにく	12
		かたくりこ	0.5	だいち	15
		さけ	1	たまねぎ	35
		なたねあぶら	0.5	パセリ	1
		じゃがいも	20	ケチャップ	15
		たまねぎ	20	うすくちしょうゆ	0.6
		たけのこ	10	さとう	0.1
	しいたけ	5	なたねあぶら	1	
	あおねぎ	5	しお	少々	
	しょうが	0.5	こしょう	少々	
	うすくちしょうゆ	4			
	しお	少々			
	こしょう	少々			

熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
602	29.6	18.3	333	2.3	100	0.47	0.51	18	2.8	6.5

27日金	しろごはん	しろごはん		さわらのしょうが	に
	ぎゅうにゅう	こめ	75	さわら	※(大)
	じゃがいものみそしる	じゃがいものみそしる		しょうが	2.5
	さわらのしょうが	いなかあげ	10	こいくちしょうゆ	5
	ふりかけ	だいこん	25	みりん	2.5
		じゃがいも	20	そと	4
		たまねぎ	30	みず	20
		あおねぎ	5	ふりかけ	
		あわせみそ	13	なのはなふりかけ	1袋
		にぼし	2		

熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
622	26.1	16.8	322	2.5	108	0.24	0.86	16	2.2	2.6

献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

は大食器に入れてください