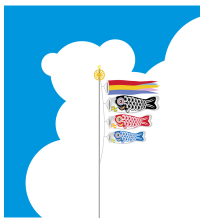

学校給食だより

2018年5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

日	献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
1日〈火〉	コッペパン		◆コッペパン		黄	なたねあぶら	4
		黄	いっこどりコッペパン	60	緑	にんじん	5
	ぎゅうにゅう		◆たまごとえのきのスープ		緑	たまねぎ	20
		赤	たまご	20	緑	ピーマン	5
	★たまごとえのきのスープ	緑	たまねぎ	25	緑	トマトかん	10
		緑	たけのこ	10		ケチャップ	6
	あげさかなのケチャップあんかけ	緑	にんじん	5	黄	さとう	1
		緑	えのきたけ	10		うすくちしょうゆ	1
	りんごジャム	緑	こまつな	10	黄	かたくりこ	1
			うすくちしょうゆ	4		こしょう	少々
			しお	少々		しお	少々
			こしょう	少々	黄	なたねあぶら	0.3
			のうしゅくスープ	8		のうしゅくスープ	4
			◆あげさかなのケチャップあんかけ			◆りんごジャム	
		赤	メルルーサ	50	黄	りんごジャム	1袋
			しお	少々			
			さけ	1			
		黄	かたくりこ	6			

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
623	28.5	19.2	317	1.9	216	0.30	0.56	18	2.8	4.0

2日〈水〉	つなそぼろずし		◆つなそぼろずし			水	16
		黄	こめ	60		◆すましじる	
	ぎゅうにゅう		こめず	5.6	赤	かまぼこ	7
		黄	さとう	2.4	赤	いなかあげ	10
	★すましじる		しお	0.56	緑	たまねぎ	30
		赤	だしこんぶ	0.3	緑	にんじん	5
	かしわもち	赤	まぐろかん	20	黄	じゃがいも	20
		緑	ごぼう	5	緑	えのきたけ	10
			こめず	0.1	緑	こまつな	10
		緑	にんじん	5		うすくちしょうゆ	4
		緑	しょうが	0.8		けずりぶし	3
		緑	さやいんげん	3		◆かしわもち	
			こいくちしょうゆ	3.2	黄	かしわもち葉なし40ｇ	1こ
		黄	さとう	2			
			さけ	1.2			
			みりん	0.8			

615	19.8	15.7	299	2.2	179	0.24	0.42	16	2.2	3.3

7日〈月〉	げんまいごはん		◆げんまいごはん			さけ	1
		黄	こめ	68		こいくちしょうゆ	2
	ぎゅうにゅう	黄	げんまい	7		うすくちしょうゆ	2.5
			◆ちゅうかどん		黄	ごまあぶら	0.3
	★ちゅうかどん	赤	ぶたにく	15	黄	かたくりこ	3
		赤	いか	15		しお	少々
	フルーツあえ	黄	なたねあぶら	0.3		こしょう	少々
		赤	うずらたまご	20		◆フルーツあえ	
		緑	しょうが	1	緑	みかんかん	30
		緑	キャベツ	55	緑	ももかん	20
		緑	チンゲンサイ	20	緑	パインかん	10
		緑	たまねぎ	40	黄	さとう	3
		緑	にんじん	15		みず	30
		緑	たけのこ	10			
		緑	ほししいたけ	0.5			
		黄	なたねあぶら	1			

606	21.7	15.1	306	2.2	330	0.39	0.50	39	1.1	3.8

8日〈火〉	クロワッサン		◆クロワッサン			ウスターソース	5
		黄	クロワッサン	1こ		のうしゅくスープ	6
	ぎゅうにゅう		◆ビーフシチュー		赤	クリーム	1.5
		赤	ぎゅうにく	25		しお	少々
	★ビーフシチュー	緑	たまねぎ	45		こしょう	少々
		黄	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	1
	ドレッシングサラダ	緑	にんじん	20		◆ドレッシングサラダ	
		黄	じゃがいも	50	赤	れいとうだいず	5
		緑	グリンピース	5	緑	キャベツ	55
		黄	こむぎこ	4	緑	にんじん	5
		黄	マーガリン	4		しお	少々
			あかワイン	2		こしょう	少々
			ケチャップ	5		イタリアンドレッシング	10
		緑	トマトピューレ	6			

663	20.7	34.3	303	1.7	284	0.29	0.49	49	2.3	5.1

日	献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
9日〈水〉	まめごはん		◆まめごはん			にぼし	2
		黄	こめ	70		◆ひじきとひきにくのいために	
	ぎゅうにゅう	緑	さやえんどう	7	赤	めひじき	3
			しお	1.2	赤	ぎゅうミンチ	20
	★みそしる		さけ	1		うすくちしょうゆ	1.3
			◆みそしる			さけ	0.6
	ひじきとひきにくのいために	赤	いなかあげ	10	緑	さやいんげん	10
		黄	じゃがいも	20	緑	にんじん	10
		緑	にんじん	10	黄	そとう	1
		緑	たまねぎ	20		うすくちしょうゆ	1.5
		緑	サリナスもやし	15		みりん	1
		緑	あおねぎ	5	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	あわせみそ	13	黄	ごまあぶら	0.3

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
561	19.4	16.4	343	4.1	247	0.24	0.47	20	3.0	4.3

10日〈木〉	しょくパン		◆しょくパン		緑	しょうが	0.5
		黄	しょくパン	60		さけ	0.8
	ぎゅうにゅう		◆とうふとコーンのスープ		黄	かたくりこ	4
		赤	ぶたにく	10	黄	じゃがいも	30
	★とうふとコーンのスープ	赤	とうふ	20	緑	あかピーマン	5
		緑	たまねぎ	30	黄	なたねあぶら	5.5
	かつおのしょうゆタレからめ	緑	ホールコーン	20	緑	たまねぎ	20
		緑	あおねぎ	5	緑	にんにく	0.1
	スライスチーズ		うすくちしょうゆ	4	緑	あおねぎ	1
		黄	かたくりこ	0.5		うすくちしょうゆ	2
			しお	少々	黄	さとう	1.8
			こしょう	少々		みず	6
			のうしゅくスープ	8	黄	なたねあぶら	0.3
			◆かつおのしょうゆタレからめ		黄	ごまあぶら	0.3
		赤	かつお	50		◆スライスチーズ	
			うすくちしょうゆ	0.8	赤	スライスチーズ	1枚

721	37.8	26.7	613	5.4	161	0.42	0.63	28	3.2	3.9

11日〈金〉	しろごはん		◆しろごはん			うすくちしょうゆ	1
		黄	こめ	75		さけ	2
	ぎゅうにゅう		◆こまつなのスープ			しお	少々
		赤	とうふ	30		こしょう	少々
	★こまつなのスープ	赤	かまぼこ	5	黄	なたねあぶら	1
		緑	にんじん	10	緑	たまねぎ	25
	がりばたちきんいため	緑	たまねぎ	20	緑	アスパラガス	8
		緑	えのきたけ	10	緑	にんにく	0.5
		緑	こまつな	10		こいくちしょうゆ	3.5
			うすくちしょうゆ	4		みりん	4
			しお	少々	黄	さとう	1.2
			けずりぶし	3	黄	バター	0.5
			◆がりばたちきんいため				
		赤	とりにく	60			

573	27.5	14.6	303	2.0	189	0.31	0.51	13	1.7	2.3

14日〈月〉	キヌアごはん		◆キヌアごはん			とんかつソース	2.5
		黄	こめ	68		ウスターソース	2.5
	ぎゅうにゅう	黄	キヌア	7		うすくちしょうゆ	1
			◆ポークカレーライス			しお	少々
	★ポークカレーライス	赤	ぶたにく	20		こしょう	少々
		緑	たまねぎ	45	黄	なたねあぶら	1
	きりぼしだいこんのごまドレッシ*	黄	なたねあぶら	0.5		のうしゅくスープ	6
		緑	にんじん	20		◆きりぼしだいこんのごまドレッシング	
	ふくじんづけ	黄	じゃがいも	50	赤	サラダチキン	10
		緑	にんにく	0.1	緑	きりぼしだいこん	4
		緑	しょうが	0.5	緑	キャベツ	35
		緑	グリンピース	5	緑	にんじん	5
		黄	マーガリン	4		こいくちしょうゆ	2
		黄	なたねあぶら	2	黄	さとう	0.8
		黄	こむぎこ	7	黄	しろごま	2
			カレーこ	0.4	黄	ごまあぶら	1
			カレーこ	0.4		こめず	1.2
			あかワイン	2		◆ふくじんづけ	
			チャツネ	2	緑	ふくしんづけ	10
			ケチャップ	1			

693	22.6	20.1	318	2.3	267	0.50	0.47	42	1.9	5.5

15日〈火〉	パインパン		◆パインパン		緑	にがうり	10
		黄	いっこどりパインパン	60	緑	たまねぎ	15
	ぎゅうにゅう		◆もずくスープ		緑	ホールコーン	15
		赤	かまぼこ	10	緑	にんじん	5
	★もずくスープ	赤	もずく	20	黄	こむぎこ	7.5
		緑	たまねぎ	30	赤	たまご	7
	ゴーヤとコーンのかきあげ	緑	にんじん	10		しお	少々
		緑	こまつな	15		こしょう	少々
			うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	8
			けずりぶし	3			
			◆ゴーヤとコーンのかきあげ				
		赤	ちくわ	10			

634	21.1	21.7	321	1.5	242	0.25	0.51	21	2.6	4.7

16日〈水〉	しろごはん		◆しろごはん		緑	さやいんげん	5
		黄	こめ	75		みりん	1
	ぎゅうにゅう		◆みそしる			うすくちしょうゆ	2.5
		赤	あぶらあげ	5	黄	そとう	1.2
	★みそしる	緑	たまねぎ	35		みりん	0.2
		緑	ホールコーン	15		にぼし	0.5
	じゃがいものつやに	緑	キャベツ	20		◆かみかみちりめん	
		赤	わかめ	1.5	赤	ちりめんじゃこ	8
	かみかみちりめん	緑	あおねぎ	5	黄	さとう	1.5
		赤	あわせみそ	13		みりん	4
			にぼし	2		こいくちしょうゆ	1.5
			◆じゃがいものつやに			みず	4.5
		赤	あつあげ	25	黄	しろごま	1
		黄	じゃがいも	60			

624	22.7	14.4	397	2.6	108	0.28	0.41	37	2.4	3.6

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
17日＜木＞	コッペパン		◆コッペパン		緑	マッシュルーム	3
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60	緑	にんにく	0.1
	★ささみとやさいのスープ		◆ささみとやさいのスープ		緑	セロリー	0.3
	スパゲティフィッシュソース	赤	ささみ	10	緑	たまねぎ	20
	ゼリー	緑	たまねぎ	30	緑	にんじん	10
		緑	にんじん	10	緑	パセリ	0.3
		緑	キャベツ	30		しろワイン	0.6
		緑	にんにく	0.5		ウスターソース	2
			しお	0.7	緑	トマトピューレ	2.5
			こしょう	少々		ケチャップ	6
		黄	オリーブオイル	1		しお	少々
			のうしゅくスープ	8		こしょう	少々
			◆スパゲティフィッシュソース		黄	なたねあぶら	0.5
		黄	スパゲティ	20		◆ゼリー	
		赤	まぐろかん	10	黄	国産りんごゼリー	1こ

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
628	23.4	17.0	302	3.1	230	0.27	0.47	43	2.7	4.6

18日＜金＞	げんまいごはん		◆げんまいごはん		緑	しょうが	0.7
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	68	緑	たまねぎ	20
	★かいばしらスープ	黄	げんまい	7	緑	にんじん	10
	あつあげとちんげんさいのピリか*		◆かいばしらスープ		緑	はくさいキムチ	3
	しそあじひじき	赤	かいばしら	15	緑	はくさいキムチ	7
		赤	とうふ	20	緑	チンゲンサイ	30
		緑	たまねぎ	30		こいくちしょうゆ	0.8
		緑	にんじん	10	黄	さとう	0.8
		緑	サリナスもやし	10	赤	あかみそ	1.5
		緑	しょうが	0.5	赤	しろみそ	1.5
			うすくちしょうゆ	4		さけ	2
			こしょう	少々		みりん	0.5
			しお	少々	黄	かたくりこ	0.3
			けずりぶし	3	黄	ごまあぶら	0.5
			◆あつあげとちんげんさいのピリからいため			◆しそあじひじき	
		赤	あつあげ	25	赤	しそあじひじき	10

552	20.7	13.2	388	2.7	277	0.25	0.43	18	2.3	3.6

21日＜月＞	しろごはん		◆しろごはん			みりん	0.5
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	75		しお	少々
	★たまごとじに		◆たまごとじに			けずりぶし	0.5
	さばのみそに	赤	いなかあげ	15		◆さばのみそに	
		赤	たまご	10	赤	さば	1切
		緑	にんじん	10	緑	しょうが	2
		緑	たまねぎ	40	赤	あかみそ	5
		黄	じゃがいも	60		みりん	2
		緑	さやいんげん	5		うすくちしょうゆ	1.5
		黄	なたねあぶら	0.5	黄	そとう	2.5
			うすくちしょうゆ	2.5		みず	30
		黄	そとう	1			

690	27.6	22.1	307	2.7	186	0.34	0.57	28	1.5	2.6

22日＜火＞	オーぶらんパン		◆オーぶらんパン		黄	なたねあぶら	1
	ぎゅうにゅう	黄	いっことりオーぶらんパン	60		しお	少々
	★エビのクリームシチュー		◆エビのクリームシチュー			こしょう	少々
	やさいソテー	赤	バラベーコン	5		のうしゅくスープ	5
		赤	むきえび	20		◆やさいソテー	
		黄	かたくりこ	1	赤	ハム	10
		黄	なたねあぶら	0.3	緑	キャベツ	40
		緑	たまねぎ	45	緑	アスパラガス	10
		黄	じゃがいも	50	緑	ホールコーン	15
		緑	にんじん	15		うすくちしょうゆ	1
		緑	グリンピース	5		しお	少々
		黄	マーガリン	4		こしょう	少々
		黄	こむぎこ	4	黄	なたねあぶら	0.5
		赤	ぎゅうにゅう	20			
		赤	クリーム	2			
		赤	こなチーズ	2			

646	27.0	21.5	358	2.0	217	0.84	0.74	44	2.0	6.3

23日＜水＞	むぎごはん		◆むぎごはん		緑	たけのこ	15
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	68	緑	にんじん	10
	★ワカメスープ	黄	おおむぎ	7	緑	たまねぎ	15
	ぎゅうにくとたけのこのちゅうか*		◆ワカメスープ		緑	にら	10
	のりのつくだに	赤	とうふ	20	緑	にんにく	0.1
		緑	にんじん	10	緑	しょうが	0.1
		緑	たまねぎ	30		オイスターソース	0.8
		緑	ホールコーン	10		さけ	1
		緑	こまつな	15		こいくちしょうゆ	1.5
		赤	わかめ	3	黄	さとう	0.3
			うすくちしょうゆ	4		しお	少々
			しお	少々		こしょう	少々
			こしょう	少々	黄	かたくりこ	1
			けずりぶし	3	黄	ごまあぶら	1
			◆ぎゅうにくとたけのこのちゅうかいため			◆のりのつくだに	
		赤	ぎゅうにく	20	赤	のりつくだに	1袋

531	19.0	13.6	311	4.6	295	0.24	0.45	15	1.4	3.8

今月の低農薬野菜は人参です。

★５月５日はこどもの日★
２日はこどもの日の献立として、「かしわ餅」を入れています。
みんなで楽しく食べてください！

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
24日＜木＞	こくとうパン		◆こくとうパン		黄	なたねあぶら	0.5
	ぎゅうにゅう	黄	こくとうパン	60		のうしゅくスープ	8
	★ミネストローネ		◆ミネストローネ			◆キャロットケーキ	
	キャロットケーキ	赤	ショルダーベーコン	15	緑	にんじん	11
		緑	たまねぎ	30	赤	たまご	7
		黄	じゃがいも	40	黄	なたねあぶら	9.6
		緑	キャベツ	40	黄	さとう	7.2
		緑	セロリー	3		ベーキングパウダー	0.12
		緑	パセリ	1		じゅうそう	0.36
		緑	トマトかん	15	黄	こむぎこ	13
			ケチャップ	8		しお	0.1
		黄	さとう	0.5			
			しお	少々			
			こしょう	少々			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
726	23.1	25.0	336	1.6	184	0.38	0.51	39	2.4	4.6

25日＜金＞	しろごはん		◆しろごはん			こいくちしょうゆ	2.5
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	75		みりん	1
	★やまとに		◆やまとに		黄	なたねあぶら	1
	キャベツとはるさめのあえもの	赤	ぎゅうにく	15		けずりぶし	0.5
	きゅうりづけ	赤	あつあげ	20		◆キャベツとはるさめのあえもの	
		緑	しょうが	1	赤	ちくわ	10
		緑	ごぼう	20	黄	さとう	1
			こめず	0.3		うすくちしょうゆ	2
		緑	にんじん	15	緑	キャベツ	50
		緑	たまねぎ	20	黄	はるさめ	3
		黄	いとこんにゃく	20	黄	しろごま	2
		黄	じゃがいも	40		こめず	2.3
		緑	さやいんげん	5	黄	ごまあぶら	0.5
		黄	そとう	2		◆きゅうりづけ	
			うすくちしょうゆ	2	緑	きゅうりづけ	10

613	21.4	15.5	360	2.3	194	0.27	0.43	42	1.7	5.0

28日＜月＞	ちゅうかふうたきこみごはん		◆ちゅうかふうたきこみごはん		赤	ぶたにく	10
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	50	緑	たけのこ	10
	★みそラーメン	黄	もちごめ	10	緑	キャベツ	35
	ヨーグルト	赤	やきぶた	15	緑	もやし	20
		緑	しょうが	0.8	緑	あおねぎ	5
		緑	ほししいたけ	1	赤	わかめ	1.5
		緑	さやいんげん	5	黄	しろごま	2
			うすくちしょうゆ	3.2	赤	あかみそ	10
			さけ	3		うすくちしょうゆ	1.5
		黄	ごまあぶら	0.5	黄	ごまあぶら	0.5
			しお	0.3		ポークガラ	13
			◆みそラーメン			◆ヨーグルト	
		黄	ちゅうかめん	45	赤	ヨーグルト	1こ

581	23.5	14.5	557	4.7	143	0.43	0.56	35	2.7	3.6

29日＜火＞	コッペパン		◆コッペパン			こしょう	少々
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60	黄	かたくりこ	8
	★チンゲンサイのスープ		◆チンゲンサイのスープ		黄	なたねあぶら	3.5
	まぐろのバーベキュソース	赤	とうふ	30		うすくちしょうゆ	2
	いちごジャム	緑	たまねぎ	35		さけ	1.5
		緑	ホールコーン	10		みず	5
		緑	チンゲンサイ	20	黄	そとう	1.3
			うすくちしょうゆ	4	緑	りんごペースト	6
			しお	少々	緑	にんにく	0.1
			こしょう	少々	緑	しょうが	0.1
			けずりぶし	3	緑	あおねぎ	1.5
			◆まぐろのバーベキュソース			◆いちごジャム	
		赤	まぐろかくぎり	50	黄	いちごジャム	1小袋
			しお	少々			

608	30.4	17.9	335	2.4	116	0.30	0.48	15	2.4	3.2

30日＜水＞	しろごはん		◆しろごはん		赤	ぶたにく	10
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	75	緑	にんじん	5
	★よしのじる		◆よしのじる		黄	いたこんにゃく	10
	ごもくまめ	赤	ささみ	15	緑	たけのこ	10
	ひじきぱっぱ	赤	うずらたまご	15	緑	かくぎりこんぶ	1
		赤	とうふ	20		うすくちしょうゆ	1
		緑	こまつな	15		こいくちしょうゆ	1.5
		緑	にんじん	10	黄	そとう	1.5
		緑	えのきたけ	10		けずりぶし	0.5
		黄	でんぷん	2		◆ひじきぱっぱ	
			うすくちしょうゆ	4		ひじきぱっぱ	1こ
			けずりぶし	3			
			◆ごもくまめ				
		赤	だいず	10			

565	25.1	15.1	400	5.2	300	0.39	0.50	10	1.7	4.5

31日＜木＞	コッペパン		◆コッペパン			◆やさいのオーブンやき	
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60	赤	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ	20
	★レタスのスープ		◆レタスのスープ		緑	にんじん	15
	やさいのオーブンやき	赤	ぶたにく	10	緑	たまねぎ	30
	マーシャルビーンズ	赤	とうふ	20	黄	じゃがいも	15
		赤	たまご	15	緑	ホールコーン	7.5
		緑	たまねぎ	20	緑	えだまめ	7.5
		緑	レタス	25	緑	あかピーマン	5
		黄	かたくりこ	1	黄	オリーブオイル	1.5
		黄	ごまあぶら	0.5		しお	0.3
			うすくちしょうゆ	4		こしょう	0.02
			しお	少々		◆マーシャルビーンズ	
			こしょう	少々	黄	ﾏｰｼｬﾙﾋﾞﾝｽﾞ	1袋
			のうしゅくスープ	8			

668	27.6	27.4	362	1.9	220	0.47	0.58	23	2.9	4.1

※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