

平成24年(2012年)2月分 学校給食献立表

茨木市教育委員会・茨木市学校給食会

栄養三色 <栄養三色> 赤・・・おもに体をつくるもとになる食品 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品 緑・・・おもにからだの調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色					
1日 (水)	おおきいコッペパン ぎゅうにゅう ウインナーカクテル ぶたにくと キャベツのスープに	コッペパン	75 89 104	黄					
		ぎゅうにゅう	1ぼん(200mL)	赤					
		フランクフルト	40	赤					
		ホールコーン	10	赤					
		さやいんげん	15	赤					
		しお	0.2	赤					
		こしょう	0.5	黄					
		なたねあぶら	0.5	黄					
		ぶたにく	10	赤					
		あかワイン	1	赤					
キャベツ	50	緑							
たまねぎ	30	緑							
にんじん	20	緑							
パセリ	30	緑							
うすくちしょうゆ	1	赤							
しお	2	赤							
こしょう	0.6	赤							
ポークスープ	すこし	黄							
なたねあぶら	65	黄							
1	1	黄							
エネルギー	たん白質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
kcal	g	g	mg	mg	レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
592	24.5	3.1	310	1.5	243	0.39	0.52	31	4.1

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色					
6日 (月)	しょくパン ぎゅうにゅう タジン はくさいの ピラからいため	しょくパン		黄					
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤					
		ぶたにく	20	赤					
		ひよこまめ(みずに)	15	赤					
		じゃがいも	35	赤					
		たまねぎ	40	赤					
		にんじん	15	赤					
		パセリ	0.5	赤					
		ケチャップ	15	赤					
		トナツソース	2	赤					
チヤウネ	0.8	黄							
うすくちしょうゆ	0.01	黄							
しお	0.2	黄							
ポークスープ	すこし	黄							
オリーブオイル	40	黄							
1	1	黄							
はくさい	50	緑							
にんじん	10	緑							
たまねぎ	0.5	緑							
にんじん	0.5	緑							
あおねぎ	2	緑							
りゅうおうみそ	0.05	黄							
にぼし	0.5	黄							
にぼしだし	0.5	黄							
562	23.1	2.3	318	1.4	293	0.47	0.5	30	6.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色					
9日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう まぐろとひじきの いために じゃがいもの みそしる	ごはん		黄					
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤					
		まぐろ	20	赤					
		ひじき	3	赤					
		つきごんにやく	20	赤					
		にんじん	10	赤					
		さやいんげん	3	赤					
		ほししいたけ	1	赤					
		さとう	2	赤					
		みりん	1	赤					
ごいくちしょうゆ	4	赤							
だしけずり	1	赤							
なたねあぶら	1	黄							
30	30	黄							
1/7まい	1/7まい	黄							
20	20	黄							
10	10	黄							
5	5	黄							
11	11	黄							
3	3	黄							
130	130	黄							
623	21.8	2.7	395	3.5	249	0.21	0.42	17	4.7

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色					
14日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふう にくじゃが だいこんと ごまつなのナムル ほしゅうごんでて 天王小学校	ごはん		黄					
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤					
		ぶたにく	25	赤					
		つちしょうが	0.3	赤					
		にんじん	0.1	赤					
		じゃがいも	60	赤					
		にんじん	30	赤					
		たまねぎ	20	赤					
		にんじん	5	赤					
		しょうゆ	2	赤					
ごいくちしょうゆ	4	赤							
だしけずり	1	赤							
なたねあぶら	1	黄							
30	30	黄							
20	20	黄							
0.05	0.05	黄							
1.5	1.5	黄							
1	1	黄							
0.3	0.3	黄							
0.3	0.3	黄							
0.5	0.5	黄							
627	19.7	1.2	332	1.9	312	0.4	0.5	43	4.3

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色					
2日 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう めによいンチュー もやし あまずいため	しょくパン	77 93 108	黄					
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤					
		かぼちゃ	20	赤					
		にんじん	20	赤					
		ほうれんそう	15	赤					
		とりにく	10	赤					
		しろワイン	1	赤					
		たまねぎ	40	赤					
		ぎゅうにゅう	30	赤					
		こむぎこ	5	赤					
バター	2	赤							
なたねサラダあぶら	2	赤							
しお	0.6	赤							
こしょう	すこし	黄							
ポークスープ	40	黄							
なたねあぶら	1	黄							
50	50	黄							
15	15	黄							
1	1	黄							
1.5	1.5	黄							
0.3	0.3	黄							
567	22.1	2	341	1.5	486	0.31	0.58	24	5.6

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色					
7日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとにんじん のカレーそぼろ ほうれんそうと ベーコンのスープ	ごはん		黄					
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤					
		だいこん	40	赤					
		にんじん	20	赤					
		ぶたミンチ	20	赤					
		つちしょうが	0.5	赤					
		さけ	2	赤					
		さとう	2	赤					
		みりん	2	赤					
		うすくちしょうゆ	3	赤					
カレーこ	0.3	黄							
でんぶん	0.5	黄							
なたねあぶら	0.5	黄							
10	10	黄							
20	20	黄							
10	10	黄							
10	10	黄							
5	5	黄							
2	2	黄							
0.2	0.2	黄							
130	130	黄							
558	20.9	1.8	275	1.4	377	0.46	0.5	19	3.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色					
10日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシンチュー やさいサラダ	むぎごはん	161 184 230	黄					
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤					
		ぶたにく	30	赤					
		にんじん	0.1	赤					
		あかワイン	1	赤					
		じゃがいも	50	赤					
		たまねぎ	50	赤					
		にんじん	20	赤					
		パセリ	1	赤					
		こむぎこ	5.5	赤					
バター	2	赤							
なたねサラダあぶら	2	赤							
ケチャップ	15	赤							
トマトピューレ	10	赤							
ウスターソース	2	赤							
さとう	0.3	黄							
ごいくちしょうゆ	1	黄							
しお	0.5	黄							
こしょう	すこし	黄							
ポークスープ	45	黄							
なたねあぶら	1	黄							
40	40	黄							
15	15	黄							
10	10	黄							
10	10	黄							
1ぼん	1ぼん	黄							
707	21	1.8	284	1.6	392	0.5	0.5	46	5.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色					
15日 (水)	おおきいコッペパン ぎゅうにゅう はっほうさい もずくのすましじる	コッペパン		黄					
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤					
		ぶたにく	10	赤					
		つちしょうが	0.5	赤					
		むぎこ	20	赤					
		さけ	0.5	赤					
		いかに	20	赤					
		うすくちしょうゆ	20	赤					
		はくさい	40	赤					
		たまねぎ	30	赤					
たけのこ	10	赤							
チンゲンサイ	10	赤							
にんじん	10	赤							
ほししいたけ	1	赤							
ごいくちしょうゆ	4	赤							
しお	0.1	赤							
こしょう	すこし	黄							
でんぶん	1	黄							
なたねあぶら	1	黄							
0.5	0.5	黄							
10	10	黄							
3	3	黄							
1.5	1.5	黄							
0.1	0.1	黄							
100	100	黄							
539	30	2.8	339	2.1	282	0.35	0.58	15	4.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色					
3日 (金) 節分献立	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう とうふのみそしる ふくまめ	ごはん	161 184 207	黄					
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤					
		いわし	1びき(40)	赤					
		つちしょうが	1	赤					
		さけ	1	赤					
		でんぶん	10	赤					
		なたねあぶら	2	赤					
		つちしょうが	0.5	赤					
		さとう	3	赤					
		みりん	1.5	赤					
さけ	1.5	赤							
ごいくちしょうゆ	4.5	赤							
1/10ちょう(30)	1/10ちょう(30)	赤							
1/7まい(4)	1/7まい(4)	赤							
20	20	赤							
10	10	赤							
5	5	赤							
2	2	赤							
11	11	赤							
3	3	赤							
130	130	赤							
736	29.8	2.6	404	2.5	178	0.18	0.5	6	2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色					
8日 (水)	きなこパン ぎゅうにゅう はるさめととりにく のいためもの ぼんかん	コッペパン	45 60 75 75	黄					
		なたねあぶら	6	黄					
		きなこ	8	黄					
		さとう	5	黄					
		しお	0.1	黄					
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤					
		はるさめ	10	赤					
		とりにく	20	赤					
		つちしょうが	0.5	赤					
		さけ	1	赤					
たまねぎ	30	赤							
たけのこ	10	赤							
チンゲンサイ	10	赤							
にんじん	10	赤							
さとう	0.5	赤							
ごいくちしょうゆ	3	赤							
トウバンジャン	0.1	赤							
しお	0.2	赤							
こしょう	すこし	黄							
なたねあぶら	1	黄							
ごまあぶら	0.5	黄							
1こ(60)	1こ(60)	緑							
567	20.9	1.6	318	1.8	268	0.34	0.50	57	5.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色					
13日 (月)	オリーブパン ぎゅうにゅう くじらノルウェーふう トックスープ	オリーブパン	61 76 92	黄					
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤					
		くじら	60	赤					
		つちしょうが	1	赤					
		さけ	1	赤					
		ごいくちしょうゆ	3	赤					
		でんぶん	12	赤					
		なたねあぶら	3	赤					
		ケチャップ	5	赤					
		ウスターソース	3	赤					
さとう	2	赤							
20	20	赤							
20	20	赤							
20	20	赤							
5	5	赤							
5	5	赤							
2	2	赤							
130	130	赤							
583	31.3	2.9	282	2.6	175	0.24	0.57	11	2.4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色					
16日 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう ブロッコリーの クリームに ザワークラウト	しょくパン		黄					
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤					
		ブロッコリー	20	赤					
		とりにく	10	赤					
		しろワイン	1	赤					
		じゃがいも	30	赤					
		たまねぎ	40	赤					
		にんじん	10	赤					
		ホールコーン	10	赤					
		ピザソース	2	赤					
ぎゅうにゅう	30	赤							
こむぎこ	5	赤							
バター	2	赤							
なたねサラダあぶら	2	赤							
しお	0.5	赤							
こしょう	すこし	黄							
とりがらスープ	40	黄							
なたねあぶら	1	黄							
10	10	黄							
50	50	黄							
1.5	1.5	黄							
0.1	0.1	黄							
すこし	すこし	黄							
0.5	0.5	黄							
594	23.5	2.2	362	1.6	199	0.37	0.63	65	5.1

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

