

## 茨木市教育委員会

えいようさんしよく き しょうひん あか からだ しょうひん みどり からだ しょう し ととの しょうひん  
 <栄養三色> 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品 赤・・・おもに体をつくるもとになる食品 緑・・・おもに体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<br>三色            |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1<br>日<br>(水) | しょくパン                                                                                                                                                                                       | しょくパン                                                                                                                                   | 低 77<br>中 93<br>高 108                                                                    | 黄                   |
|               | ぎゅうにゆう<br>クリームに<br>                                                                                        | ぎゅうにゆう<br>〔 りょうにくいん<br>としやがねじん<br>まんびんシムス<br>ッザギョー<br>バなたね<br>しおしょう<br>りかう<br>なたねあぶら〕<br>ムズう<br>ーちい<br>ーゆ<br>うざー<br>むタ<br>サラダあぶら<br>すこし | 1ぼん(200mL)<br>20<br>1<br>40<br>30<br>20<br>5<br>2<br>30<br>5<br>2<br>2<br>0.6<br>40<br>1 | 赤<br>赤<br>質緑緑緑赤赤黄黄黄 |
|               | いろいろやさしいサラダ<br><br>茨木小学校  | バラベコン<br>いききん<br>いはくん<br>はーりん<br>ひさき<br>うすちしょうゆ                                                                                         | 10<br>0.5<br>40<br>10<br>10<br>0.5<br>1                                                  | 赤赤赤緑緑緑赤             |
|               | たまごぬきマヨネーズ                                                                                                                                                                                  | たまごぬきマヨネーズ                                                                                                                              | クラス 1ぼん                                                                                  | 黄                   |
|               | エネルギー kcal                                                                                                                                                                                  | たん白質 g<br>食塩相当量 g<br>カルシウム mg                                                                                                           | 鉄 mg<br>ビタミン B1 mg<br>B2 mg<br>C mg                                                      | 食物繊維 g              |
|               | 690                                                                                                                                                                                         | 24.8<br>2.5<br>355                                                                                                                      | 1.2<br>346<br>0.34<br>0.57<br>29                                                         | 8.3                 |

| 実施日           | 献 立 名      |     |     |          | 食 品 名    |      |      | 1 人分量(g) |     | 栄養<br>三<br>色 |
|---------------|------------|-----|-----|----------|----------|------|------|----------|-----|--------------|
| 6<br>日<br>(月) | しょくパン      |     |     |          | しょくパン    |      |      |          |     | 黄            |
|               | ぎゅうにゅう     |     |     |          | ぎゅうにゅう   |      |      | 1 ぼん     |     | 赤            |
|               | アイントップフ    |     |     |          | フランクフルト  |      |      | 20       |     | 赤            |
|               |            |     |     |          | じゃがいも    |      |      | 30       |     | 黄            |
|               |            |     |     |          | キャベツ     |      |      | 30       |     | 緑            |
|               |            |     |     |          | たまねぎ     |      |      | 20       |     | 緑            |
|               |            |     |     |          | にんじん     |      |      | 15       |     | 緑            |
|               |            |     |     |          | さやいんげん   |      |      | 5        |     | 緑            |
|               |            |     |     |          | セロリ      |      |      | 5        |     | 緑            |
|               |            |     |     |          | ナツメグ     |      |      | 0.01     |     |              |
|               |            |     |     |          | しお       |      |      | 0.6      |     |              |
|               |            |     |     |          | こしょう     |      |      | すこし      |     |              |
|               |            |     |     |          | ポークスープ   |      |      | 80       |     |              |
|               |            |     |     |          | なたねあぶら   |      |      | 1        |     | 黄            |
|               | ごぼうとツナのサラダ |     |     |          | ささがきごぼう  |      |      | 20       |     | 緑            |
|               |            |     |     |          | まぐろオイルづけ |      |      | 15       |     | 赤            |
|               |            |     |     | ホールコーン   |          |      | 10   |          | 緑   |              |
|               |            |     |     | にんじん     |          |      | 10   |          | 緑   |              |
|               |            |     |     | さとう      |          |      | 0.5  |          | 黄   |              |
|               |            |     |     | こいくちしょうゆ |          |      | 0.8  |          |     |              |
|               |            |     |     | しお       |          |      | 0.1  |          |     |              |
|               |            |     |     | こしょう     |          |      | すこし  |          |     |              |
|               |            |     |     | なたねあぶら   |          |      | 0.5  |          | 黄   |              |
| 592           | 23.3       | 2.5 | 304 | 1.3      | 274      | 0.29 | 0.48 | 27       | 7.8 |              |

| 実施日           | 献立名                                                                                 |     |           | 食品名      |     |      | 1人分量(g) |    |     | 栄養<br>色 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|----------|-----|------|---------|----|-----|---------|
| 9<br>日<br>(木) | ごはん                                                                                 |     |           | ごはん      |     |      | 1 ぼん    |    |     | 黄       |
|               | ぎゅうにゅう                                                                              |     |           | ぎゅうにゅう   |     |      |         |    |     | 赤       |
|               | うずらたまごいり                                                                            |     |           | うずらたまご   |     |      | 20      |    |     | 赤       |
|               | ぶたじゃが                                                                               |     |           | ぶたにく     |     |      | 25      |    |     | 赤       |
|               |  |     |           | じゃがいも    |     |      | 50      |    |     | 黄       |
|               |                                                                                     |     |           | いとこんにやく  |     |      | 15      |    |     |         |
|               |                                                                                     |     |           | たまねぎ     |     |      | 30      |    |     | 緑       |
|               |                                                                                     |     |           | にんじん     |     |      | 20      |    |     | 緑       |
|               |                                                                                     |     |           | さとう      |     |      | 2       |    |     | 黄       |
|               |                                                                                     |     |           | みりん      |     |      | 1       |    |     |         |
|               |                                                                                     |     |           | こいくちしょうゆ |     |      | 4       |    |     |         |
|               |                                                                                     |     |           | うすくちしょうゆ |     |      | 2       |    |     |         |
|               |                                                                                     |     | だしけずり     |          |     | 2    |         |    |     |         |
|               |                                                                                     |     | なたねあぶら    |          |     | 1    |         |    | 黄   |         |
|               |                                                                                     |     | しろな       |          |     | 15   |         |    | 緑   |         |
|               |                                                                                     |     | はくさい      |          |     | 20   |         |    | 緑   |         |
|               |                                                                                     |     | なまあげ(わいと) |          |     | 15   |         |    | 赤   |         |
|               |                                                                                     |     | にんじん      |          |     | 10   |         |    | 緑   |         |
|               |                                                                                     |     | みりん       |          |     | 1    |         |    |     |         |
|               |                                                                                     |     | うすくちしょうゆ  |          |     | 2    |         |    |     |         |
|               |                                                                                     |     | だしけずり     |          |     | 0.5  |         |    |     |         |
| 644           | 24.8                                                                                | 1.5 | 340       | 2.4      | 422 | 0.49 | 0.55    | 27 | 7.6 |         |

| 実施日            | 献立名       |     |     |     | 食品名         |      |      | 1人分量(g) | 栄養色 |
|----------------|-----------|-----|-----|-----|-------------|------|------|---------|-----|
| 14<br>日<br>(火) | ごはん       |     |     |     | ごはん         |      |      |         | 黄   |
|                | ぎゅうにゅう    |     |     |     | ぎゅうにゅう      |      |      | 1 ぼん    | 赤   |
|                | えびいきくんと   |     |     |     | 〔むきえび       |      |      | 10      | 赤   |
|                | とうふのいためたん |     |     |     | さけな         |      |      | 0.5     |     |
|                |           |     |     |     | きとうふ (わいとう) |      |      | 20      | 緑赤  |
|                |           |     |     |     | ぶたにく        |      |      | 75      | 赤   |
|                |           |     |     |     | しょうが        |      |      | 15      | 緑   |
|                |           |     |     |     | たまねぎ        |      |      | 0.5     | 緑   |
|                |           |     |     |     | さんじん        |      |      | 40      | 緑   |
|                |           |     |     |     | にさとう        |      |      | 15      | 緑   |
|                |           |     |     |     | こしお         |      |      | 1       | 黄   |
|                |           |     |     |     | しょうぶ        |      |      | 5       |     |
|                |           |     |     |     | でんぶ         |      |      | 0.1     |     |
|                |           |     |     |     | なたねあぶら      |      |      | し       | 黄   |
|                |           |     |     |     |             |      |      | 1       | 黄   |
|                | ヤンニョムポテト  |     |     |     | じゃがいも       |      |      | 60      | 黄   |
|                |           |     |     |     | ぶんぶら        |      |      | 12      | 黄   |
|                |           |     |     |     | でんたね        |      |      | 3       | 黄   |
|                |           |     |     |     | にんごま        |      |      | 0.1     | 緑   |
|                |           |     |     |     | しろきゃ        |      |      | 1       | 黄   |
|                |           |     |     |     | ケチャッ        |      |      | 5       |     |
|                |           |     |     |     | さきゅう        |      |      | 1       | 黄   |
|                |           |     |     |     | さきゅう        |      |      | 0.5     |     |
|                |           |     |     |     | こち          |      |      | 1       |     |
|                |           |     |     |     | コチジャン       |      |      | 3       |     |
| 712            | 23.1      | 1.6 | 367 | 1.8 | 270         | 0.43 | 0.46 | 27      | 7.7 |

|               |                     |                                                                                                       |                                                             |                                 |     |     |      |      |    |     |
|---------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|-----|------|------|----|-----|
| 2<br>日<br>(木) | ごはん                 | ごはん                                                                                                   | 低 161<br>中 184<br>高 207                                     | 黄                               |     |     |      |      |    |     |
|               | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                                                                                                | 1 ぼん                                                        | 赤                               |     |     |      |      |    |     |
|               | すきやき                | ぎゅうにく<br>いとごんにやく<br>やきどうふ(れいとう)<br>はくさい<br>しろねぎ<br>たまねぎ<br>あおねぎ<br>えのきたけ<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>なたねあぶら | 30<br>20<br>20<br>50<br>20<br>20<br>10<br>10<br>2<br>5<br>1 | 赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄<br>黄 |     |     |      |      |    |     |
|               | ちくわとやさいの<br>しょうがいため | ちくわ<br>にんじん<br>ピーマン<br>つちしょうが<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>なたねあぶら                                            | 30<br>10<br>5<br>0.3<br>0.5<br>1<br>0.5                     | 赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄<br>黄      |     |     |      |      |    |     |
|               | 657                 | 23.6                                                                                                  | 1.6                                                         | 324                             | 1.9 | 178 | 0.25 | 0.48 | 23 | 3.8 |

|               |            |     |         |          |     |     |      |    |     |   |
|---------------|------------|-----|---------|----------|-----|-----|------|----|-----|---|
| 7<br>日<br>(火) | むぎごはん      |     |         | むぎごはん    |     |     |      |    |     | 黄 |
|               | ぎゅうにゅう     |     |         | ぎゅうにゅう   |     |     | 1 ぼん |    |     | 赤 |
|               | くじらノルウェーふう |     |         | くじら      |     |     | 60   |    |     | 赤 |
|               |            |     |         | つちしょうが   |     |     | 1    |    |     | 緑 |
|               |            |     |         | さけ       |     |     | 1    |    |     | 3 |
|               |            |     |         | こいくちしょうゆ |     |     | 3    |    |     | 黄 |
|               |            |     |         | でんぶん     |     |     | 12   |    |     | 黄 |
|               |            |     |         | なたねあぶら   |     |     | 3    |    |     | 黄 |
|               |            |     |         | ケチャップ    |     |     | 5    |    |     | 5 |
|               |            |     |         | ウスターソース  |     |     | 3    |    |     | 黄 |
|               |            |     | さとう     |          |     | 2   |      |    | 黄   |   |
| さつまじる         |            |     | ぶたにく    |          |     | 10  |      |    | 赤   |   |
|               |            |     | あぶらあげ   |          |     | 5   |      |    | 赤   |   |
|               |            |     | さつまいも   |          |     | 30  |      |    | 黄   |   |
|               |            |     | こんにゃく   |          |     | 12  |      |    |     |   |
|               |            |     | にんじん    |          |     | 10  |      |    | 緑   |   |
|               |            |     | あおねぎ    |          |     | 5   |      |    | 緑   |   |
|               |            |     | りゅうおうみそ |          |     | 11  |      |    | 赤   |   |
|               |            |     | にぼし     |          |     | 3   |      |    |     |   |
|               |            |     | にぼしだし   |          |     | 130 |      |    |     |   |
| 709           | 33.3       | 2.8 | 358     | 3.3      | 169 | 0.3 | 0.52 | 14 | 3.5 |   |

|                                                                                                         |              |                                                                                         |                                                                   |       |     |     |      |                       |    |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|------|-----------------------|----|-----|
| 10<br>日<br>(金)<br> | ごはん          | ごはん                                                                                     |                                                                   |       |     |     |      |                       | 黄  |     |
|                                                                                                         | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                                                                                  | 1                                                                 | ぼん    |     |     |      |                       | 赤  |     |
|                                                                                                         | チキンなんばん      | とりにく<br>つちしょうが<br>さけ<br>こいくちしょうゆ<br>でんぶん<br>なたねあぶら<br>さとう<br>みりん<br>す<br>こいくちしょうゆ<br>みず | 70<br>0.3<br>1<br>1<br>14<br>3.5<br>3.5<br>0.5<br>3.5<br>3.5<br>1 |       |     |     |      | 赤<br>緑<br>黄<br>黄<br>黄 |    |     |
|                                                                                                         | ノンエッグタルタルソース | ノンエッグタルタルソース                                                                            | 1                                                                 | こ (8) |     |     |      |                       | 黄  |     |
|                                                                                                         | こまつなのみそしる    | こまつな<br>あぶらあげ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>りゅうおうみそ<br>にぼし<br>にぼしだし                                | 20<br>5<br>30<br>10<br>11<br>3<br>130                             |       |     |     |      | 緑<br>赤<br>緑<br>緑<br>赤 |    |     |
|                                                                                                         | 764          | 31.3                                                                                    | 2.7                                                               | 378   | 2.6 | 217 | 0.23 | 0.49                  | 15 | 2.4 |

|                |                                                                                                 |      |     |                                                                                                          |     |     |                                                                   |      |                                           |     |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------|-----|
| 15<br>日<br>(水) | コッペパン                                                                                           |      |     | コッペパン                                                                                                    |     |     | 低<br>中<br>高                                                       |      | 45<br>75<br>89                            | 黄   |
|                | ぎゅうにゅう                                                                                          |      |     | ぎゅうにゅう                                                                                                   |     |     | 1 ぼん                                                              |      | 赤                                         |     |
|                | スパゲティナポリタン                                                                                      |      |     | スパゲティ<br>ハム<br>たまねぎ<br>トマトみずに(かん)<br>にんじん<br>ピーマン<br>マッシュルーム<br>ケチャップ<br>トマトピューレ<br>しお<br>こしょう<br>なたねあぶら |     |     | 30<br>20<br>40<br>20<br>10<br>5<br>5<br>8<br>4<br>0.4<br>すこし<br>1 |      | 黄<br>赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄 |     |
|                | やさいサラダ<br> |      |     | キャベツ<br>にんじん<br>ホールコーン                                                                                   |     |     | 40<br>15<br>10                                                    |      | 緑<br>緑<br>緑                               |     |
|                | わふうドレッシング                                                                                       |      |     | わふうドレッシング                                                                                                |     |     | クラス 1 ぼん                                                          |      | 黄                                         |     |
|                | 587                                                                                             | 23.3 | 2.7 | 302                                                                                                      | 1.3 | 287 | 0.48                                                              | 0.51 | 39                                        | 6.2 |

|                                         |            |                                                                                                |     |     |     |      |           |    |     |
|-----------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|------|-----------|----|-----|
| 3<br>日<br>(金)<br><br>【節分献立】<br>せつぶんこんだて | ごはん        | ごはん                                                                                            |     |     |     |      | 1 ぼん      | 赤  |     |
|                                         | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう                                                                                         |     |     |     |      | 1 びき (40) | 赤緑 |     |
|                                         | いわしのかばやきふう | いわし<br>つちしょうが<br>さけ<br>でんぶん<br>なたねあぶら<br>つちしょうが<br>さとりん<br>みさけ<br>こいくちしょうゆ                     |     |     |     |      | 1         | 黄  |     |
|                                         |            |                                                                                                |     |     |     |      | 1         | 赤  |     |
|                                         |            |                                                                                                |     |     |     |      | 10        | 黄  |     |
|                                         |            |                                                                                                |     |     |     |      | 2         | 黄  |     |
|                                         |            |                                                                                                |     |     |     |      | 0.5       | 黄  |     |
|                                         | かすじる       | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>こんにゃく<br>ごだいこん<br>いんげん<br>あおねぎ<br>あさけす<br>うすくちしょうゆ<br>うりゅうおみそ<br>にぼし<br>にぼしだし |     |     |     |      | 3         | 緑  |     |
|                                         |            |                                                                                                |     |     |     |      | 1.5       | 緑  |     |
|                                         |            |                                                                                                |     |     |     |      | 1.5       | 緑  |     |
|                                         |            |                                                                                                |     | 4.5 | 黄   |      |           |    |     |
|                                         |            |                                                                                                |     | 10  | 赤   |      |           |    |     |
|                                         |            |                                                                                                |     | 5   | 赤   |      |           |    |     |
|                                         |            |                                                                                                |     | 24  | 緑   |      |           |    |     |
|                                         |            |                                                                                                |     | 30  | 緑   |      |           |    |     |
|                                         |            |                                                                                                |     | 10  | 緑   |      |           |    |     |
|                                         |            |                                                                                                |     | 5   | 緑   |      |           |    |     |
| ふくまめ                                    | ふくまめ       |                                                                                                |     |     |     | 3    | 赤         |    |     |
|                                         |            |                                                                                                |     |     |     | 5    | 赤         |    |     |
| 708                                     | 29.6       | 2.1                                                                                            | 378 | 2.4 | 165 | 0.25 | 0.54      | 8  | 2.5 |

|               |                                                                                     |                                                                                              |                                                                      |                 |                            |      |      |    |     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------|------|------|----|-----|
| 8<br>日<br>(水) | おおきいコッペパン                                                                           | コッペパン                                                                                        | 低中高                                                                  | 75<br>89<br>104 | 黄                          |      |      |    |     |
|               | ぎゅうにゅう                                                                              | ぎゅうにゅう                                                                                       | 1                                                                    | ぼん              | 赤                          |      |      |    |     |
|               | てりやきハンバーグ                                                                           | ハンバーグ                                                                                        | 1                                                                    | こ (50)          | 赤黄                         |      |      |    |     |
|               |  | さとう<br>みりん<br>こいくちしょうゆ<br>でんぶ<br>みず                                                          | 1.2<br>1.2<br>3<br>3<br>0.2<br>1.5                                   |                 | 黄                          |      |      |    |     |
|               | こめこのとうにゅう<br>コンスープ                                                                  | ショルダーベーコン<br>クリームコーン(かん)<br>ホールコーン<br>たまねぎ<br>にんにく<br>とうもろこし<br>みず<br>しお<br>ポークスープ<br>なたねあぶら | 10<br>30<br>10<br>40<br>20<br>20<br>3<br>10<br>0.6<br>すこし<br>60<br>1 |                 | 赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>赤<br>黄 |      |      |    |     |
| てづくりみかんかんてん   | みかんジュース<br>てんぐさ(ごなかんてん)<br>さとう<br>みず                                                | 30<br>0.3<br>2<br>20                                                                         |                                                                      | 緑<br>黄          |                            |      |      |    |     |
| 649           | 26.7                                                                                | 3.3                                                                                          | 303                                                                  | 2.1             | 250                        | 0.39 | 0.59 | 21 | 4.1 |

[illegible]

|                |                                                                                       |           |      |     |     |           |      |    |     |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-----|-----|-----------|------|----|-----|
| 16<br>日<br>(木) | ごはん                                                                                   | ごはん       |      |     |     |           |      | 黄  |     |
|                | ぎゅうにゅう                                                                                | ぎゅうにゅう    |      |     |     | 1 ぼん      |      | 赤  |     |
|                | さばのしょうがに                                                                              | さば        |      |     |     | 1 きれ (50) |      | 赤  |     |
|                |  | つちしょうが    |      |     |     | 1         |      | 緑  |     |
|                |                                                                                       | さとう       |      |     |     | 4.5       |      | 黄  |     |
|                |                                                                                       | みりん       |      |     |     | 1.5       |      |    |     |
|                |                                                                                       | さけ        |      |     |     | 2.3       |      |    |     |
|                |                                                                                       | こいくちしょうゆ  |      |     |     | 6.8       |      |    |     |
|                |                                                                                       | みず        |      |     |     | 15        |      |    |     |
|                |                                                                                       | かんこくふうやさい | ぶたにく |     |     |           | 10   |    | 赤   |
|                | たっぶりぶたじる                                                                              | あぶらあげ     |      |     |     | 5         |      | 赤  |     |
|                |                                                                                       | えのきたけ     |      |     |     | 10        |      | 緑  |     |
|                |                                                                                       | だいこん      |      |     |     | 10        |      | 緑  |     |
|                |                                                                                       | にんじん      |      |     |     | 10        |      | 緑  |     |
|                |                                                                                       | はくさい      |      |     |     | 10        |      | 緑  |     |
|                |                                                                                       | はくさいのキムチ  |      |     |     | 10        |      | 緑  |     |
|                |                                                                                       | あおねぎ      |      |     |     | 5         |      | 緑  |     |
|                |                                                                                       | もやし       |      |     |     | 5         |      | 赤  |     |
|                |                                                                                       | りゅうおうみそ   |      |     |     | 10        |      |    |     |
|                |                                                                                       | にぼし       |      |     |     | 3         |      |    |     |
|                |                                                                                       | にぼしだし     |      |     |     | 130       |      |    |     |
| 719            | 28                                                                                    | 3         | 351  | 2.2 | 187 | 0.33      | 0.58 | 10 | 2.7 |

※栄養価は、<sup>えいようか</sup>栄<sup>ちゅうがくねん</sup>養<sup>えいようせっしゅりょう</sup>価<sup>は</sup>は、<sup>ちゅうがくねん</sup>中<sup>えいようせっしゅりょう</sup>学<sup>は</sup>年<sup>は</sup>の<sup>は</sup>栄<sup>は</sup>養<sup>は</sup>摂<sup>は</sup>取<sup>は</sup>量<sup>は</sup>です。

