

学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

吹田市学校給食会

令和5年2月分(2023年)

良い姿勢で食べましょう

背筋を伸ばし、食器を持って食べましょう。

良い姿勢は、おなかの働きもよくなります。

食べ終わった人は席について、静かに「ごちそうさま」を待ちましょう。



栄養三色

- 黄色の食品「エネルギーになる」
穀類、いも、砂糖、油脂、種実
- 赤色の食品「体をつくる」
魚、肉、卵、大豆、牛乳、海そう
- 緑色の食品「体の調子をととのえる」
野菜、きのこ、果物

実施日	献立名	食品名 g				栄養色	食品名 g				栄養色	実施日	献立名	食品名 g				栄養色	実施日	献立名	食品名 g				栄養色																																																																																
		精白米	肉類	魚介類	野菜・果物		精白米	肉類	魚介類	野菜・果物				精白米	肉類	魚介類	野菜・果物				精白米	肉類	魚介類	野菜・果物																																																																																	
1日 (水)	おやこどん ぎゅうにゅう はくさいの おかかいため	ごはん	80	黄	削り節	0.2	黄	水	20~30	緑	9日 (木)	あげパン ぎゅうにゅう やさいスープ いためビーフン	コッペパン	1	黄	豚肉	10	赤	フライ油(なたね油)	7	黄	酒	0.5	黄	こいくちしょうゆ	7	黄	ビーフン	7	黄	キャベツ	25	黄	玉ねぎ	25	黄	にんじん	10	黄	たけのこ(水煮)	0.5	黄	なたね油	0.1	黄	塩	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	オイスターソース	0.3	黄	こいくちしょうゆ	1.5	黄																																																
		コッペパン	1	黄	鶏肉	15	赤	さとう	0.5	黄			60~70	黄	ごはん	1	黄	豚肉	10	赤	さとう	0.5	黄	なたね油	0.5	黄	ぎゅうにゅう	10	黄	かすじ	15	黄	はくさい	15	黄	酒	0.5	黄	にんじん	10	黄	うすくちしょうゆ	2	黄	さばのピリッとジャン	10	黄	つぎこんにやく	10	黄	ごぼう	5	黄	水	20	黄	青ねぎ	5	黄	赤味噌	9	黄	こいくちしょうゆ	0.5	黄	酒	0.5	黄	酒	0.5	黄	さとう	0.5	黄	みりん	0.5	黄	削り節	0.1	黄	水	120	黄																						
		3日 (金)	ごはん	70	黄	削り節	1	黄	水	20			赤	10日 (金)	ざけり ぎゅうにゅう かすじ さばのピリッとジャン てづくりふりかけ	コッペパン	1	黄	豚肉	10	赤	さとう	0.5	黄	60~70	黄	ごはん	1	黄	豚肉	10	赤	さとう	0.5	黄	なたね油	0.5	黄	ぎゅうにゅう	10	黄	かすじ	15	黄	はくさい	15	黄	酒	0.5	黄	にんじん	10	黄	うすくちしょうゆ	2	黄	さばのピリッとジャン	10	黄	つぎこんにやく	10	黄	ごぼう	5	黄	水	20	黄	青ねぎ	5	黄	赤味噌	9	黄	こいくちしょうゆ	0.5	黄	酒	0.5	黄	酒	0.5	黄	さとう	0.5	黄	みりん	0.5	黄	削り節	0.1	黄	水	120	黄										
		6日 (月)	ごはん	80	黄	豚肉	15	赤	さとう	0.5			黄			13日 (月)	やさいおこわ ぎゅうにゅう かきたまじる こうやどうふのもの	コッペパン	1	黄	豚肉	10	赤	さとう	0.5	黄	60~70	黄	ごはん	1	黄	豚肉	10	赤	さとう	0.5	黄	なたね油	0.5	黄	ぎゅうにゅう	10	黄	かきたまじる	15	黄	はくさい	15	黄	酒	0.5	黄	にんじん	10	黄	うすくちしょうゆ	2	黄	さばのピリッとジャン	10	黄	つぎこんにやく	10	黄	ごぼう	5	黄	水	20	黄	青ねぎ	5	黄	赤味噌	9	黄	こいくちしょうゆ	0.5	黄	酒	0.5	黄	酒	0.5	黄	さとう	0.5	黄	みりん	0.5	黄	削り節	0.1	黄	水	120	黄								
		7日 (火)	ごはん	70	黄	削り節	1	黄	水	20			赤					14日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう かぶのポトフ にこみハンバーグ	コッペパン	1	黄	豚肉	10	赤	さとう	0.5	黄	60~70	黄	ごはん	1	黄	豚肉	10	赤	さとう	0.5	黄	なたね油	0.5	黄	ぎゅうにゅう	10	黄	かきたまじる	15	黄	はくさい	15	黄	酒	0.5	黄	にんじん	10	黄	うすくちしょうゆ	2	黄	さばのピリッとジャン	10	黄	つぎこんにやく	10	黄	ごぼう	5	黄	水	20	黄	青ねぎ	5	黄	赤味噌	9	黄	こいくちしょうゆ	0.5	黄	酒	0.5	黄	酒	0.5	黄	さとう	0.5	黄	みりん	0.5	黄	削り節	0.1	黄	水	120	黄						
		8日 (水)	ごはん	80	黄	豚肉	15	赤	さとう	0.5			黄							15日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる あつあげの オイスターソースいため	コッペパン	1	黄	豚肉	10	赤	さとう	0.5	黄	60~70	黄	ごはん	1	黄	豚肉	10	赤	さとう	0.5	黄	なたね油	0.5	黄	ぎゅうにゅう	10	黄	かきたまじる	15	黄	はくさい	15	黄	酒	0.5	黄	にんじん	10	黄	うすくちしょうゆ	2	黄	さばのピリッとジャン	10	黄	つぎこんにやく	10	黄	ごぼう	5	黄	水	20	黄	青ねぎ	5	黄	赤味噌	9	黄	こいくちしょうゆ	0.5	黄	酒	0.5	黄	酒	0.5	黄	さとう	0.5	黄	みりん	0.5	黄	削り節	0.1	黄	水	120	黄				
		9日 (木)	ごはん	70	黄	削り節	1	黄	水	20			赤									16日 (木)	アップルパン ぎゅうにゅう はるさめスープ かきあげ	コッペパン	1	黄	豚肉	10	赤	さとう	0.5	黄	60~70	黄	ごはん	1	黄	豚肉	10	赤	さとう	0.5	黄	なたね油	0.5	黄	ぎゅうにゅう	10	黄	かきたまじる	15	黄	はくさい	15	黄	酒	0.5	黄	にんじん	10	黄	うすくちしょうゆ	2	黄	さばのピリッとジャン	10	黄	つぎこんにやく	10	黄	ごぼう	5	黄	水	20	黄	青ねぎ	5	黄	赤味噌	9	黄	こいくちしょうゆ	0.5	黄	酒	0.5	黄	酒	0.5	黄	さとう	0.5	黄	みりん	0.5	黄	削り節	0.1	黄	水	120	黄		
		10日 (金)	ごはん	70	黄	削り節	1	黄	水	20			赤											17日 (金)	アップルパン ぎゅうにゅう はるさめスープ かきあげ	コッペパン	1	黄	豚肉	10	赤	さとう	0.5	黄	60~70	黄	ごはん	1	黄	豚肉	10	赤	さとう	0.5	黄	なたね油	0.5	黄	ぎゅうにゅう	10	黄	かきたまじる	15	黄	はくさい	15	黄	酒	0.5	黄	にんじん	10	黄	うすくちしょうゆ	2	黄	さばのピリッとジャン	10	黄	つぎこんにやく	10	黄	ごぼう	5	黄	水	20	黄	青ねぎ	5	黄	赤味噌	9	黄	こいくちしょうゆ	0.5	黄	酒	0.5	黄	酒	0.5	黄	さとう	0.5	黄	みりん	0.5	黄	削り節	0.1	黄	水	120	黄

