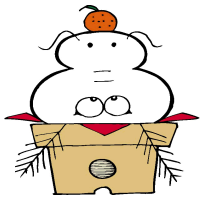
学校給食だより

2007年1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〈木〉
バターロール
ぎゅうにゅう
★ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰﾌｲｯｼｭｿｰｽﾞ
ドレッシングサラダ

	＜バターロール＞				ケチャップ	12
黄	バターロール	35			しこ　　お	少々
	＜ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰﾌｲｯｼｭｿｰｽﾞ＞				しこ　　しょう	少々
黄	スパゲティ	33	黄		なたねあぶら	1
緑	マッシュルームかん	5			＜ドレッシングサラダ＞	
緑	にんじん	15	緑		キャベツ	40
緑	たまねぎ	30	緑		ホールコーン	15
緑	にんにく	0.05			お	少々
緑	セロリー	0.5			しこ　　しょう	少々
緑	パセリ	1	緑		ブロッコリー	20
赤	ましろかん	20			わふうごまドレッシング	10
黄	ましろワイン	1				
黄	ｳｽﾀｰｿｰｽ	3				
	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	4				

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
582	22.2	19.9	303	2.0	393	0.50	0.76	49	2.6	4.5

12日〈金〉
さけごはん
ぎゅうにゅう
★ぞうに
まつかさいか
くろまめ

	＜さけごはん＞				しらたまだんご	25
	め	60			うすくちしょうゆ	3.5
赤	こさけフレーク	20			けずりぶし	3
黄	ろごま	2			＜まつかさいか＞	
	さしけ	2	赤		か	1こ
	さしお	1			いさけお	0.5
	さし＜ぞうに＞				お	0.3
赤	あぶらあげ	5			すくちしょうゆ	0.3
赤	あかまぼこ	10	黄		かたくりこ	3
緑	きょうじんな	10	黄		こむぎこら	5
緑	にしいたけ	10	黄		たねあぶら	4
緑	だいこん	5			くろまめ＞	
緑		20	赤		くろまめ	15

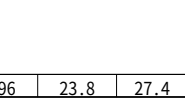
熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
659	37.6	18.0	323	2.2	267	0.32	0.46	12	3.0	2.5

15日〈月〉
しろごはん
ぎゅうにゅう
★ぶたにくしょうがに
ほうれんそうのごまあえ
あさりのみそがらめ

	＜しろごはん＞				キャベツ	30
黄	こめ	75	黄		しろごま	1.5
	＜ぶたにくしょうがに＞				みりん	1
	ぶたにく	25			うすくちしょうゆ	1.5
赤黄	じゃがいも	60			いくちしょうゆ	1
緑	にんじん	15			けずりぶし	0.1
黄	たこんにゃく	20	黄		とう	0.5
緑	いさやいんげん	5			おこ	少々
緑	しょうが	1.5			しこ　　しょう	少々
黄	なたねあぶら	0.5			＜あさりのみそがらめ＞	
	いくちしょうゆ	2	赤		あさり	25
	うすくちしょうゆ	1.5	赤		あかみそ	3.5
黄	そとう	1.5	赤		ろみそ	3.5
	ずりぶし	0.3	黄		とう	3.5
	しお	少々	黄		なたねあぶら	1.5
	しこ　　しょう	少々	緑		ょうが	2
	＜ほうれんそうのごまあえ				さけ	3.5
緑	ほうれんそう	20				
赤	かまぼこ	7				
緑	ホールコーン	10				

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
624	22.6	15.7	310	2.9	457	0.44	0.52	44	2.5	3.8

16日〈火〉
しょくぱん
ぎゅうにゅう
★かぶのクリームシチュー
きりぼしとこまつなの
あぶらいため
りんごジャム



	＜しょくぱん＞				しょう	少々
黄	しょくぱん	60	黄		なたねあぶら	1
	＜かぶのクリームシチュー＞				＜きりぼしとこまつなのあぶらいため＞	
赤	とりにく	10			なかあげ	10
赤	バラベーコン	10	赤		んじん	5
赤	あさり	10	緑		まつな	15
緑	たまねぎ	40	緑		きりぼしだいこん	4
黄	かぶ	20	緑		ろごま	2
緑	かぶのはん	40	黄		すくちしょうゆ	3
緑	にんじんぎ	3			とう	0.5
	りがら	15	黄		けず	0.5
赤	とこなチーズ	1/50こ	黄		まあぶら	1
黄	むぎこん	2			おこ	少々
黄	ーガリン	4			しょう	少々
赤	ぎゅうにゅう	4			＜りんごジャム＞	
	しお	20	黄		りんごジャム	1こ

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
696	23.8	27.4	447	3.1	498	0.72	0.74	30	2.5	5.3

献立表　栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

17日〈水〉
セルフおにぎり
ぎゅうにゅう
★ぶたじる
かみかみちりめん
みかん

	＜セルフおにぎり＞		赤		しろみそ	3
黄	アルファまい	60			にぼし	2
緑	やきのり	1枚			＜かみかみちりめん＞	
	＜ぶたじる＞		赤		ちりめんじゃこ	8
赤	ぶたにく	15	黄		さとう	1.5
赤	あつあげ	20			みりん	4
黄	いたこんにゃく	10			こいくちしょうゆ	1.5
緑	たまねぎ	20	黄		しろごま	1
緑	あおねぎ	5			みず	4.5
緑	ごぼう	15			＜みかん＞	
	す	0.3	緑		みかん	1こ
緑	だいこん	20				
緑	にんじん	10				
赤	あかみそ	10				

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
564	24.1	14.0	422	1.9	512	0.40	0.48	35	2.4	4.5

18日〈木〉
コッペパン
ぎゅうにゅう
★はくさいとにくだんごのスープ
ひじきのマヨネーズあえ
ブルーベリージャム

	＜コッペパン＞				うすくちしょうゆ	4
黄	コッペパン	60			とりがら	1/50こ
	＜はくさいとにくだんごのスープ＞				しお	少々
					こしょう	少々
赤	とりミンチ	30			＜ひじきのマヨネーズあえ＞	
赤	しろみそ	0.5	赤		まぐろかん	10
	しお	少々	赤		めひじき	2
	こしょう	少々			みりん	0.8
緑	あおねぎ	1			うすくちしょうゆ	0.8
緑	しょうが	1.5	黄		さとう	0.4
黄	かたくりこ	3	緑		キャベツ	50
赤	たまご	2	黄		しろごま	2
緑	にんじん	15	黄		マヨネーズ	8
緑	しろねぎ	10			しお	少々
黄	じゃがいも	30			＜ブルーベリージャム＞	
緑	はくさい	30	黄		ブルーベリージャム	1袋

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
659	25.4	25.1	373	3.1	346	0.67	0.75	41	2.7	5.6

19日〈金〉
スペインふうたきこみごはん
ぎゅうにゅう
★チキントマトスープ
いちごヨーグルト

	＜スペインふうたきこみごはん＞				こしょう	少々
黄	こめ	60	赤		ショルダーベーコン	5
赤	バラベーコン	8	緑		たまねぎ	30
赤	あさり	8	黄		じゃがいも	40
緑	にんじん	5	緑		にんじん	20
緑	たまねぎ	15	緑		キャベツ	20
緑	グリンピース	3	緑		パセリ	1
	のうしゅくスープ	2.3			ケチャップ	8
黄	しろワイン	1	緑		トマトかん	10
	カレーこ	0.5			しお	少々
	ターメリック	0.2			こしょう	少々
黄	さらだあぶら	2			とりがら	1/50こ
	しお	1.4	黄		なたねあぶら	1
	こしょう	少々			＜いちごヨーグルト＞	
	＜チキントマトスープ＞		赤		いちごヨーグルト	1こ
赤	とりにく	20				
	うすくちしょうゆ	1				
	しお	少々				

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
599	21.3	17.6	362	1.7	504	0.35	0.67	37	2.6	3.4

22日〈月〉
むぎごはん
ぎゅうにゅう
★マーボードーフ
ちょうかふうあえもの
きゅうりづけ

	＜むぎごはん＞		黄		かたくりこ	0.5
黄	こめ	68	黄		ごまあぶら	0.1
黄	おおむぎ	7			とんこつ	2
	＜マーボードーフ＞				＜ちょうかふうあえもの＞	
赤	とうふ	100	緑		キャベツ	40
赤	ぶたミンチ	25	赤		ハム	10
緑	しょうが	0.5	緑		もやし	15
緑	にんにく	0.1	緑		にんじん	10
	トウバンジャン	0.2	赤		わかめ	0.2
	さけ	0.5	黄		しろごま	2
緑	たまねぎ	30	黄		ごまあぶら	0.2
緑	ほししいたけ	1	黄		さとう	2
緑	あおねぎ	8			うすくちしょうゆ	3
黄	なたねあぶら	0.5			す	1.2
黄	さとう	0.5			しお	少々
赤	あかみそ	4			＜きゅうりづけ＞	
	うすくちしょうゆ	3	緑		きゅうりづけ	10

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
623	27.1	19.3	417	2.5	263	0.49	0.49	27	2.7	4.2