

学校給食だより

2007年2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)

1 日 木	コッペパン	黄	<コッペパン>	60	黄	ぎゅうにゅう	20
	ぎゅうにゅう	黄	コッペパン	3	黄	マーガリン	3
	グラタンふう	赤	<グラタンふうに>	10	赤	こむぎこ	3
	マカロニ	赤	マカロニ	10	赤	こなチーズ	2
	むきえび	赤	むきえび	15	赤	とりがら	1/50
	かたくりこ	黄	かたくりこ	0.5	黄	<ドレッシングサラダ>	50
	とりにく	緑	とりにく	15	緑	キャベツ	50
	にんじん	緑	にんじん	20	緑	ホールコーン	15
	マッシュルームかん	赤	マッシュルームかん	10	赤	わかめ	0.3
	パセリ	緑	パセリ	1	緑	しお	少々
	たまねぎ	緑	たまねぎ	40	緑	こしょう	少々
	なたねあぶら	黄	なたねあぶら	1	黄	ちゅうかドレッシング	7.5
	なし	黄	なし	少々	黄	<マーシャルピーンズ>	1袋
	こしょう	黄	こしょう	少々	黄	マーシャルピーンズ	1袋

熱量	蛋白質	脂肪	加ゆカ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
684	26.1	25.8	391	2.0	422	0.65	0.76	29	2.5

2 日 金	しろごはん	黄	<しろごはん>	75	赤	いわし	1枚
	ぎゅうにゅう	黄	こけんちんじる	15	黄	しお	少々
	けんちんじる	赤	<けんちんじる>	15	黄	こたくりこ	8
	いわしのかばやき	赤	ぶたにく	20	黄	なたねあぶら	5
	ふりかけ	赤	さといも	10	黄	さとう	1.9
	まめ	赤	こまつな	10	黄	うすくちしょうゆ	2
		赤	かぶ	10	黄	みず	7
		赤	にんじん	10	黄	しょうが	0.6
		赤	とうふ	25	黄	だいたいこん	20
		赤	いたこんにやく	10	黄	<ふりかけ>	1袋
		赤	うすくちしょうゆ	4	黄	せとふりかけ	1袋
		赤	けずりぶし	2	黄	せとふりかけ	1袋
		赤	しお	少々	黄	<まめ>	1袋
		赤	<いわしのかばやき>	1袋	黄	ふくまめ	1袋

熱量	蛋白質	脂肪	加ゆカ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
686	28.9	23.4	371	3.4	303	0.44	0.55	14	1.6

5 日 月	しろごはん	黄	<しろごはん>	75	赤	きりぼしだいこん	7
	ぎゅうにゅう	黄	こけんちんじる	15	黄	あますあえ	10
	かいかに	赤	<かいかに>	25	赤	きりぼしだいこん	10
	きりぼしだいこん	赤	ぎゅうにく	60	赤	にんじん	10
	あますあえ	赤	じゃがいも	20	赤	い	1
	しそあじひじき	赤	たまねぎ	15	赤	す	1
		赤	にんじん	20	赤	さけ	1
		赤	さやいんげん	5	赤	さとう	2.5
		赤	たまご	15	赤	しるこま	2.5
		赤	なたねあぶら	1	赤	うすくちしょうゆ	2
		赤	そとう	1.6	赤	す	1
		赤	うすくちしょうゆ	3.5	赤	<しそあじひじき>	8
		赤	しお	少々	赤	しそあじひじき	8

熱量	蛋白質	脂肪	加ゆカ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
645	22.7	17.5	336	2.8	487	0.30	0.51	27	2.0

6 日 火	げんりょうレーズンパン	黄	<げんりょうレーズンパン>	40	黄	とんこつ	8
	ぎゅうにゅう	黄	減量レーズンパン	40	黄	しろごま	1
	チャンボンメン	赤	<チャンボンメン>	40	赤	<かきあげ>	1.5
	かきあげ	赤	ちゅうかめん	10	赤	めひじき	3
		赤	ぶたにく	10	赤	ちりめんじゃこ	15
		赤	かき	10	赤	さつまいも	15
		赤	いさけ	0.5	赤	たまねぎ	15
		赤	しょうが	0.5	赤	ホールコーン	5
		赤	にんじん	10	赤	こむぎこ	12
		赤	サリナスもやし	20	赤	たまご	10
		赤	たまねぎ	20	赤	しお	少々
		赤	ほししいたけ	0.5	赤	こしょう	少々
		赤	はくさい	40	赤	なたねあぶら	6
		赤	なたねあぶら	1	赤	うすくちしょうゆ	6
		赤	ごまあぶら	0.3	赤	うすくちしょうゆ	6
		赤	うすくちしょうゆ	6	赤	うすくちしょうゆ	6

熱量	蛋白質	脂肪	加ゆカ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
642	23.0	22.6	360	2.4	269	0.55	0.63	20	1.7

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)						
7 日 水	しろごはん	黄	<しろごはん>	75	赤	さけ	1切	
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	30	赤	しお	少々	
	みそしる	赤	<みそしる>	30	赤	こしょう	少々	
	さけのホイルむし	赤	とうふ	10	緑	さけ	2	
	のりのつくだに	赤	いななか	10	緑	たまねぎ	10	
		黄	たまねぎ	30	緑	えのきたけ	10	
		黄	じゃがいも	20	緑	ぼんず	5	
	黄	あおねぎ	5	赤	<のりのつくだに>	1		
	黄	あかみそ	9	赤	のりつくだに	1		
	黄	しろみそ	4	赤				
	黄	しぼし	2	赤				
	黄	<さけのホイルむし>		赤				

熱量	蛋白質	脂肪	加ゆカ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
621	30.7	16.1	368	2.3	107	0.31	0.49	15	2.5

8 日 木	いっこりパンキンパン	黄	<いっこりパンキンパン>	60	黄	ケチャップ	5
	ぎゅうにゅう	黄	いっこりパンキンパン	60	黄	トマトピューレ	6
	ビーフシチュー	赤	<ビーフシチュー>	25	赤	とんこつ	6
	ふる一つとろけうかんてん	赤	ぎゅうにく	15	赤	しお	少々
		赤	にんじん	15	赤	こしょう	少々
		赤	じゃがいも	50	赤	クリーム	1.5
		赤	たまねぎ	40	赤	<ふる一つとろけうかんてん>	
		赤	グリーンピース	5	赤	かんてん	0.7
		赤	なたねあぶら	1	赤	さとう	10
		赤	マーガリン	4	赤	とうにゅう	20
		赤	ウスターソース	5	赤	みず	50
		赤	こむぎこ	4	赤	ミックスフルーツかん	30

690	22.5	21.5	300	2.2	415	0.68	0.75	31	2.2
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----

9 日 金	ひじきごはん	黄	<ひじきごはん>	60	赤	たまご	20
	ぎゅうにゅう	赤	こめ	1.5	赤	けずりぶし	3
	かきたまじり	赤	めひじき	5	黄	うすくちしょうゆ	4
	ごもくまめ	赤	あぶらあげ	10	赤	かたくりこ	0.5
		赤	にんじん	10	赤	<ごもくまめ>	10
		赤	ちくわ	0.5	赤	だいたい	10
		赤	しお	1.5	赤	にんじん	10
		赤	うすくちしょうゆ	1.5	赤	いたこんにやく	10
		赤	こいくちしょうゆ	1.5	赤	いたけのこ	10
		赤	さけ	1	赤	かたくりこ	1
		赤	だしこんぶ	0.3	赤	うすくちしょうゆ	1
		赤	<かきたまじり>	30	赤	うすくちしょうゆ	1.5
		赤	とうふ	0.5	赤	こいくちしょうゆ	1.5
		赤	ほししいたけ	25	赤	そとう	1.5
		赤	たまねぎ	5	赤	けずりぶし	0.5
		赤	あおねぎ	5	赤		

546	27.0	16.7	372	3.9	438	0.40	0.56	7	2.7
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	---	-----

13 日 火	しょくばん	黄	<しょくばん>	60	黄	こいくちしょうゆ	2
	ぎゅうにゅう	赤	しょくばん	10	黄	かたくりこ	1
	いんげんのカレースープ	赤	<いんげんのカレースープ>	10	赤	しお	少々
	ツナポテト	赤	いんげんまめ	20	赤	こしょう	少々
		赤	とりにく	10	赤	<ツナポテト>	
		赤	しお	10	赤	まぐるかん	20
		赤	カレーこ	0.1	赤	じゃがいも	60
		赤	にんじん	0.5	赤	たまねぎ	10
		赤	たまねぎ	40	赤	パセリ	1
		赤	マッシュルームかん	5	赤	なたねあぶら	0.5
		赤	にんじん	20	赤	マヨネーズ	12
		赤	なたねあぶら	0.5	赤	しお	少々
		赤	とりがら	1/50	赤	こしょう	少々
		赤	カレーこ	0.3	赤		

705	26.0	29.1	309	2.5	402	0.70	0.73	30	2.2
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----

14 日 水	しろごはん	黄	<しろごはん>	75	緑	ほうれんそう	20
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	30	赤	にんじん	5
	だいこんのびかびかに	赤	<だいこんのびかびかに>	70	赤	こうやどうふ	2
	ひじきのごしきあえ	赤	だいこん	20	赤	めひじき	1
	こんぶふりかけ	赤	ぶたにく	20	赤	けずりぶし	0.5
		赤	いたこんにやく	20	赤	そとう	1
		赤	かき	1	赤	うすくちしょうゆ	1
		赤	あつあげ	30	赤	こいくちしょうゆ	1.5
		赤	みりん	1	赤	さとう	0.5
		赤	なたねあぶら	1	赤	みりん	1
		赤	そとう	1	赤	しお	少々
		赤	うすくちしょうゆ	1	赤	<こんぶふりかけ>	
		赤	こいくちしょうゆ	3	赤	こんぶふりかけ	1袋
		赤	けずりぶし	0.5	赤		
		赤	<ひじきのごしきあえ>		赤		
		赤	キャベツ	25	赤		

642	23.0	22.6	360	2.4	269	0.55	0.63	20	1.7
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----

