

学校給食だより

2007年3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)									
7日水	みそかつどん	赤	<みそかつどん>	黄	こめ	75					
	ぎゅうにゅう	赤	ぶたにく	赤	<かきたまじる>	20					
	しろごはん	赤	しお	緑	としいたけ	0.5					
	かきたまじる	赤	こしょう	緑	にんじん	10					
	キャベツソテー	黄	たまご	緑	たまねぎ	25					
		黄	みむぎこ	緑	たけのこ	10					
		黄	パンこ	緑	あおねぎ	5					
		黄	なたねあぶら	赤	たまご	20					
		黄	あかみそ	赤	けずりぶし	2					
		黄	そと	赤	うすちしょうゆ	4					
		黄	こいくちしょうゆ	黄	かたくりこ	0.5					
		黄	ごまあぶら	黄	<キャベツソテー>						
		黄	さけ	緑	キャベツ	30					
		黄	みず	緑	にんじん	5					
	黄	にんにく	緑	しお	少々						
	黄	しろこま	黄	こしょう	少々						
	黄	<しろごはん>	黄	なたねあぶら	0.1						

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	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	g	
757	28.7	27.8	311	2.3	365	0.50	0.60	19	2.4	3.0	
1日木	げんりょうコッペパン	黄	<げんりょうコッペパン>	黄	かたくりこ	0.5					
	ぎゅうにゅう	赤	げんりょうコッペパン	黄	なたねあぶら	0.5					
	コーンたまごスープ	赤	<コーンたまごスープ>	赤	<だいずとれんこんのサラダ>						
	ツナサンド	赤	ぶたにく	赤	れいとうだいず	20					
	ももゼリー	赤	れいととう	黄	れんこん	15					
		赤	たまねぎ	赤	ホールコーン	10					
		赤	にんじん	赤	にんじん	5					
		赤	コーン	赤	ナム	10					
		赤	たまご	赤	なたねあぶら	1					
		赤	あおねぎ	赤	マヨネーズ	10					
		赤	のうしゅくスープ	赤	しろこま	2					
		赤	かたくりこ	赤	うすちしょうゆ	1					
		赤	うすちしょうゆ	赤	しお	少々					
		赤	しょうゆ	赤	こしょう	少々					

熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	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	g
578	23.8	23.3	329	1.7	590	0.56	0.68	49	2.2	3.5
8日木	1こどりこくとうパン	黄	<1こどりこくとうパン>	黄	かたくりこ	0.5				
	ぎゅうにゅう	赤	こくとうパン	黄	なたねあぶら	0.5				
	ごもくスープ	赤	<ごもくスープ>	赤	れいとうだいず	20				
	だづとれんこんのサラダ	赤	むきえび	赤	れんこん	15				
		赤	かたくりこ	赤	ホールコーン	10				
		赤	しょうが	赤	にんじん	5				
		赤	さけ	赤	ナム	10				
		赤	たまねぎ	赤	なたねあぶら	1				
		赤	しいたけ	赤	マヨネーズ	10				
		赤	あおねぎ	赤	しろこま	2				
		赤	もやし	赤	うすちしょうゆ	1				
		赤	じゃがいも	赤	しお	少々				
		赤	けずりぶし	赤	こしょう	少々				
		赤	うすちしょうゆ	赤	しょうゆ	少々				

熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	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	g
680	28.7	25.8	355	2.4	177	0.74	0.67	21	1.8	3.4
2日金	ちらしずし	黄	<ちらしずし>	黄	ぎゅうにゅう	0.5				
	ぎゅうにゅう	赤	こだし	赤	とんかつソース	2.5				
	すましじる	赤	さだめ	赤	ウスターソース	2.5				
	ひなあられ	赤	けのこ	赤	とんこつ	6				
		赤	うぶ	赤	なたねあぶら	1				
		赤	ごぼう	赤	うすちしょうゆ	1				
		赤	しいたけ	赤	しお	少々				
		赤	にんじん	赤	こしょう	少々				
		赤	じゃがいも	赤	<ドレッシングサラダ>					
		赤	ごぼう	赤	キャベツ	50				
		赤	ごぼう	赤	ホールコーン	15				
		赤	ごぼう	赤	わかめ	0.3				
		赤	ごぼう	赤	しお	少々				
		赤	ごぼう	赤	こしょう	少々				

熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	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	g
534	24.1	13.3	331	2.0	265	0.22	0.41	16	2.9	2.4
5日金	しろごはん	黄	<しろごはん>	黄	ぎゅうにゅう	0.5				
	ぎゅうにゅう	赤	こめ	黄	とんかつソース	2.5				
	とかちじる	赤	<とかちじる>	黄	ウスターソース	2.5				
	いりどうふ	赤	さし	赤	とんこつ	6				
	あさりのしぐれに	赤	うぶ	赤	なたねあぶら	1				
		赤	ごぼう	赤	うすちしょうゆ	1				
		赤	しいたけ	赤	しお	少々				
		赤	にんじん	赤	こしょう	少々				
		赤	じゃがいも	赤	<ドレッシングサラダ>					
		赤	ごぼう	赤	キャベツ	50				
		赤	ごぼう	赤	ホールコーン	15				
		赤	ごぼう	赤	わかめ	0.3				
		赤	ごぼう	赤	しお	少々				
		赤	ごぼう	赤	こしょう	少々				

熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	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	g
607	29.5	15.2	368	3.2	453	0.30	0.57	13	3.1	3.0
6日火	げんりょうコッペパン	黄	<げんりょうコッペパン>	黄	ぎゅうにゅう	0.5				
	ぎゅうにゅう	赤	げんりょうコッペパン	黄	とんかつソース	2.5				
	ひじきスパゲティ	赤	<ひじきスパゲティ>	黄	ウスターソース	2.5				
	やさいのゴマ	赤	スパゲティ	赤	とんこつ	6				
	ドレッシングあえ	赤	ふめ	赤	なたねあぶら	1				
	マーガリン	赤	たまねぎ	赤	うすちしょうゆ	1				
	れいとうもも	赤	にんじん	赤	しお	少々				
		赤	じゃがいも	赤	こしょう	少々				
		赤	ごぼう	赤	<ドレッシングあえ>					
		赤	ごぼう	赤	キャベツ	30				
		赤	ごぼう	赤	キヤベツ	30				
		赤	ごぼう	赤	ちりめんじゃこ	3				
		赤	ごぼう	赤	しらす	3				
		赤	ごぼう	赤	なたねあぶら	1.5				
	赤	ごぼう	赤	ごまあぶら	1.5					
	赤	ごぼう	赤	マーガリン	1					
	赤	ごぼう	赤	マーガリン	1					
	赤	ごぼう	赤	れいとうもも	1					
	赤	ごぼう	赤	おとう	1					

熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	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	g
640	23.8	25.2	395	3.2	479	0.73	0.70	32	1.8	4.9
12日月	しろごはん	黄	<しろごはん>	黄	ぎゅうにゅう	0.5				
	ぎゅうにゅう	赤	こめ	黄	とんかつソース	2.5				
	ニラスープ	赤	<ニラスープ>	黄	ウスターソース	2.5				
	キャベツとぶたにくの	赤	とうふ	黄	とんこつ	6				
	みそいため	赤	えのきたけ	黄	なたねあぶら	0.5				
	ふりかけ	赤	にんじん	黄	うすちしょうゆ	少々				
		赤	にんじん	黄	しお	少々				
		赤	たけのこ	黄	こしょう	少々				
		赤	たまねぎ	黄	<みそいため>					
		赤	うずらたまご	黄	キャベツ	30				
		赤	けずりぶし	黄	キヤベツ	30				
		赤	うすちしょうゆ	黄	ちりめんじゃこ	3				
		赤	しお	黄	しらす	3				
		赤	うすちしょうゆ	黄	なたねあぶら	1.5				
	赤	しょうゆ	黄	ごまあぶら	1.5					
	赤	しょうゆ	黄	マーガリン	1					
	赤	しょうゆ	黄	マーガリン	1					
	赤	しょうゆ	黄	れいとうもも	1					
	赤	しょうゆ	黄	おとう	1					

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
13日 火	1こどりアップルパン ぎゅうにゅう ミートポテト パンパンジー	<アップルパン> 30 <ミートポテト> 0.2 <アップルパン> 0.3 <アップルパン> 0.5 <アップルパン> 20 <アップルパン> 20 <アップルパン> 10 <アップルパン> 0.1 <アップルパン> 1.2 <アップルパン> 3										ツナサラダ とりへのたつたあげ えびのフリッター フライドポテト グリーンサラダ コーンたまごスープ イタリアンツイスト フルーツポンチ クロワッサン のむヨ-グルト	<ツナサラダ> 21 <ツナサラダ> 1 <ツナサラダ> 0.4 <ツナサラダ> 7 <ツナサラダ> 35 <ツナサラダ> 7 <ツナサラダ> 少々 <ツナサラダ> 少々 <ツナサラダ> 70 <ツナサラダ> 4.2 <ツナサラダ> 1.5 <ツナサラダ> 10 <ツナサラダ> 8 <ツナサラダ> 60 <ツナサラダ> 1 <ツナサラダ> 6 <ツナサラダ> 5 <ツナサラダ> 0.5 <ツナサラダ> 5 <ツナサラダ> 0.1 <ツナサラダ> 少々 <ツナサラダ> 少々 <ツナサラダ> 12 <ツナサラダ> 35 <ツナサラダ> 2 <ツナサラダ> 0.3 <ツナサラダ> 8 <ツナサラダ> 10 <ツナサラダ> 1 <ツナサラダ> 6										
		熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維		熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	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	g	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
710	29.3	22.0	325	2.7	620	0.78	0.88	41	2.5	4.9	1091	50.7	50.5	332	3.1	542	0.49	0.81	47	165.4	5.6		
14日 水	しるごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きゃべつたまごあえもの こうなごのつくだに	<しるごはん> 75 <しるごはん> 25 <しるごはん> 20 <しるごはん> 50 <しるごはん> 20 <しるごはん> 30 <しるごはん> 10 <しるごはん> 0.5 <しるごはん> 4 <しるごはん> 0.5 <しるごはん> 1.8 <しるごはん> 0.5 <しるごはん> 10										バイキング	<たまごあえもの> 20 <たまごあえもの> 0.5 <たまごあえもの> 50 <たまごあえもの> 5 <たまごあえもの> 2 <たまごあえもの> 0.5 <たまごあえもの> 1.8 <たまごあえもの> 0.6 <たまごあえもの> 少々 <たまごあえもの> 少々 <たまごあえもの> 少々 <たまごあえもの> 10										
		633	24.9	17.1	374	2.5	500	0.29	0.56	45	1.7		3.5	675	25.2	19.3	375	2.2	376	0.70	0.78	30	1.6
15日 木	1こどりオーぶらんパン ぎゅうにゅう とうにゅうの クリームシチュー フルーツヨーグルト	<オーぶらんパン> 60 <オーぶらんパン> 20 <オーぶらんパン> 45 <オーぶらんパン> 40 <オーぶらんパン> 15 <オーぶらんパン> 20 <オーぶらんパン> 4 <オーぶらんパン> 4										16日 金	<オーぶらんパン> 4 <オーぶらんパン> 0.5 <オーぶらんパン> 2 <オーぶらんパン> 少々 <オーぶらんパン> 1/50 <オーぶらんパン> 30 <オーぶらんパン> 20 <オーぶらんパン> 10 <オーぶらんパン> 50 <オーぶらんパン> 5										
		675	25.2	19.3	375	2.2	376	0.70	0.78	30	1.6		5.5	647	30.1	21.6	400	2.4	115	0.24	0.40	15	2.8
20日 火	バターロール ぎゅうにゅう カニいりしおラ-メン きりぼしのごもくに おむれっと	<バターロール> 35 <バターロール> 15 <バターロール> 10 <バターロール> 5 <バターロール> 20 <バターロール> 0.2 <バターロール> 4.5 <バターロール> 少々 <バターロール> 0.1 <バターロール> 8 <バターロール> 0.5										20日 火	<きりぼしのごもくに> 4 <きりぼしのごもくに> 10 <きりぼしのごもくに> 10 <きりぼしのごもくに> 1 <きりぼしのごもくに> 4 <きりぼしのごもくに> 2 <きりぼしのごもくに> 0.7 <きりぼしのごもくに> 1.5 <きりぼしのごもくに> 1.1 <きりぼしのごもくに> 0.5 <きりぼしのごもくに> 1										
		650	22.5	24.0	348	2.3	313	0.58	0.69	10	2.6		4.1	650	22.5	24.0	348	2.3	313	0.58	0.69	10	2.6

卒業おめでとう

3月になりました。少しずつ寒さが和らぎ春はすぐそこまでやっています。

学校では卒業式の準備が着々と進み、今年度も終りを迎えようとしています。6年生の皆さんいよいよ卒業ですね。おめでとうございます。

16日で6年生にとっては最後の給食になります。思い出深いものになるように『バイキング給食』を1日に実施します。いつもの給食と異なる雰囲気の中で、会食します。楽しんで食べて下さい。

中学生になっても3食きちんと食べて、よく睡眠をとり、運動をして、これからも健康で楽しい生活を送ってください。

献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

は大食器に入れてください

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は
きゃべつ・ごぼう・たまねぎ・さといも です。