

学校給食だより

2007年9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 火	コッペパン	黄	<コッペパン>	60	赤	こなチーズ	2				
	ぎゅうにゅう	黄	コッペパン	60	赤	のうしゅくスープ	5				
	えびのクリームシチュー	赤	<えびのクリームシチュー>	20	赤	しお	少々				
	ドレッシングサラダ	黄	むきえび	0.5	赤	こしょう	少々				
	マーシャルピーンズ	黄	さけ	0.5	赤	<ドレッシングサラダ>					
		黄	かたくりこ	0.5	赤	ハム	10				
		黄	ホールコーン	20	緑	キャベツ	50				
		黄	アスパラガス	8	緑	にんじん	5				
		黄	にんじん	10	緑	わふうごまドレッシング	10				
		黄	じゃがいも	50	赤	しお	少々				
		黄	たまねぎ	30	赤	こしょう	少々				
	黄	なたねあぶら	1	黄	<マーシャルピーンズ>						
	黄	マーガリン	4	黄	マーシャルピーンズ	1袋					
	黄	こむぎこ	4								
	赤	ぎゅうにゅう	20								
	赤	クリーム	2								

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										
	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	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	
5日 水	695	25.4	26.0	391	2.0	346	0.71	0.72	45	2.8	5.3
ピピンパ	黄	<ピピンパ>	63	黄	ごまあぶら	0.3					
ぎゅうにゅう	黄	こめ	7	黄	しろごま	3					
ワカメスープ	赤	おむぎ	30	赤	ししお	少々					
はくさいキムチ	赤	ぎゅうにゅう	0.5	赤	こしょう	少々					
	赤	しょうが	0.1	赤	<ワカメスープ>	20					
	赤	ななねあぶら	0.5	赤	れいとうとうふ	20					
	黄	あそねぎ	2	赤	うずらたまご	20					
	黄	とうふ	2	赤	わかんめ	3					
	黄	ごいちしょうゆ	0.3	赤	チンゲンサイ	10					
	黄	ぜんまい	10	赤	にんじん	10					
	黄	だいずもやし	30	赤	たまねぎ	20					
	黄	ほうれんそう	30	赤	けずりぶし	3					
	黄	にんじん	10	赤	うすくちしょうゆ	4					
	黄	ななねあぶら	0.5	赤	ししお	少々					
	黄	こいくちしょうゆ	1.8	赤	<はくさいキムチ>	18					
	黄	にんとく	0.1								
	黄	そお	0.8								
	黄	あお	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	加糖	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	
6日 木	601	26.4	19.9	356	3.5	750	0.32	0.63	25	2.0	5.0
はなりょうレーズンパ	黄	<はなりょうレーズンパ>	30	黄	ケチャップ	12					
ぎゅうにゅう	黄	はなりょうレーズンパ	30	黄	ししお	少々					
なすとツナのスパゲティ	黄	<なすとツナのスパゲティ>	30	黄	こしょう	少々					
ドレッシングサラダ	黄	スパゲティ	30	黄	オリーブオイル	1					
	黄	にんじん	20	黄	<ドレッシングサラダ>	50					
	黄	たまねぎ	15	黄	キャベツ	50					
	黄	にんにく	0.3	黄	ホールコーン	15					
	黄	トマト	20	黄	カットわかめ	0.3					
	黄	バラベーコン	5	黄	かしお	少々					
	黄	まぐろかん	20	黄	こしょう	少々					
	黄	しろワイン	1	黄	ちゅうがドレッシング	7.5					

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										
	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	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	
7日 金	565	21.3	19.7	301	1.8	338	0.47	0.69	31	1.5	4.2
ちゅうかおこわ	黄	<ちゅうかおこわ>	40	黄	たまねぎ	20					
ぎゅうにゅう	黄	こめ	15	黄	ズッキーニ	10					
やさしいスープごまふうみ	黄	もちめ	10	黄	ホールコーン	10					
ヨーグルト	黄	にんじん	15	黄	はるさめ	3					
	黄	たけのこ	10	黄	のうしゅくスープ	8					
	黄	やしき	10	黄	しろごま	3					
	黄	ほししいたけ	0.5	黄	バター	1					
	黄	ごまあぶら	0.5	黄	うすくちしょうゆ	2.5					
	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	0.7					
	黄	こいくちしょうゆ	1.5	黄	ししお	少々					
	黄	みりん	2	黄	こしょう	少々					
	黄	しお	0.3	黄	<ヨーグルト>	1					
	黄	<やさしいスープごまふうみ>	10	黄	ヨーグルト	1					
	黄	ぶたにく	20	黄							
	黄	キャベツ	20	黄							

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										
	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	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	
10日 月	516	20.4	16.1	393	1.5	285	0.40	0.56	17	1.8	2.4
しろごはん	黄	<しろごはん>	70	赤	まぐろかくぎり	50					
ぎゅうにゅう	黄	こめ	10	赤	しょうが	1					
かぼちゃのみそしる	赤	<かぼちゃのみそしる>	10	赤	れいとうだいず	20					
まぐろとみずのこはくに	赤	あさり	20	赤	かたくりこ	5					
こんぶのつくだに	赤	かぼちゃ	20	赤	こむぎこ	4					
	赤	たまねぎ	5	赤	なたねあぶら	4.8					
	赤	あおねぎ	5	赤	しろごま	2.5					
	赤	れいとうとうふ	9	赤	さとう	1.8					
	赤	あかみそ	4	赤	さけ	1.2					
	赤	しほ	2	赤	うすくちしょうゆ	2.5					
	赤	<まぐろとみずのこはくに>	7	赤	<こんぶのつくだに>	7					

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
熱量	蛋白質	脂肪	加糖	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
671	33.1	18.6	393	4.0	231	0.35	0.47	14	2.4	4.4
549	20.7	17.1	447	3.5	405	0.26	0.42	20	3.1	4.3

