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

5日＜水＞

献立表：ピビンバ／ぎゅうにゅう／★ワカメスープ／はくさいキムチ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

	＜ピビンバ＞		
黄	こめ	63	
黄	おおむぎ	7	
赤	ぎゅうにく	30	
緑	しょうが	0.5	
緑	にんにく	0.1	
黄	なたねあぶら	0.5	
緑	あおねぎ	2	
黄	そとう	2	
	こいくちしょうゆ	2	
黄	ごまあぶら	0.3	
緑	ぜんまい	10	
緑	だいずもやし	30	
緑	ほうれんそう	30	
緑	にんじん	10	
黄	なたねあぶら	0.5	
	こいくちしょうゆ	1.8	
緑	にんにく	0.1	
黄	そとう	0.8	
緑	あおねぎ	1	
黄	ごまあぶら	0.3	
黄	しろごま	3	
	しお	少々	
	こしょう	少々	
	＜ワカメスープ＞		
赤	れいとうとうふ	20	
赤	うずらたまご	20	
赤	わかめ	3	
緑	チンゲンサイ	10	
緑	にんじん	10	
緑	たまねぎ	20	
	けずりぶし	3	
	うすくちしょうゆ	4	
	しお	少々	
	こしょう	少々	
	＜はくさいキムチ＞		
緑	はくさいキムチ	18	

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
601	26.4	19.9	356	3.5	750	0.32	0.63	25	2.0	5.0

6日＜木＞

献立表：はんりょうレーズンパン／ぎゅうにゅう／★なすとツナのスパゲティー／ドレッシングサラダ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

	＜はんりょうレーズンパン＞		
黄	はんりょうレーズンパン	30	
	＜なすとツナのスパゲティー＞		
黄	スパゲティ	30	
緑	なす	20	
緑	にんじん	15	
緑	たまねぎ	30	
緑	にんにく	0.3	
緑	トマトかん	20	
赤	バラベーコン	5	
赤	まぐろかん	20	
黄	しろワイン	1	
	ケチャップ	12	
	しお	少々	
	こしょう	少々	
黄	オリーブオイル	1	
	＜ドレッシングサラダ＞		
緑	キャベツ	50	
緑	ホールコーン	15	
緑	カットわかめ	0.3	
	しお	少々	
	こしょう	少々	
	ちゅうかドレッシング	7.5	

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
565	21.3	19.7	301	1.8	338	0.47	0.69	31	1.5	4.2

7日＜金＞

献立表：ちゅうかおこわ／ぎゅうにゅう／★やさいスープごまふうみ／ヨーグルト

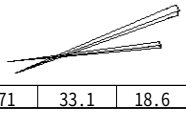
栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

	＜ちゅうかおこわ＞		
黄	こめ	40	
黄	もちごめ	15	
緑	にんじん	10	
緑	たけのこ	10	
赤	やきぶた	10	
赤	ほしえび	2	
緑	ほししいたけ	0.5	
黄	ごまあぶら	0.5	
	うすくちしょうゆ	1.5	
	こいくちしょうゆ	1.5	
	みりん	2	
	しお	0.3	
	＜やさいスープごまふうみ＞		
赤	ぶたにく	10	
緑	キャベツ	20	
緑	たまねぎ	20	
緑	ズッキーニ	15	
緑	ホールコーン	10	
黄	はるさめ	3	
	のうしゅくスープ	8	
黄	しろごま	3	
黄	バター	1	
	うすくちしょうゆ	2.5	
	さけ	0.7	
	しお	少々	
	こしょう	少々	
	＜ヨーグルト＞		
赤	ヨーグルト	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
516	20.4	16.1	540	1.5	285	0.40	0.56	17	1.8	2.4

10日＜月＞

献立表：しろごはん／ぎゅうにゅう／★かぼちゃのみそしる／まぐろとだいずのこはくに／こんぶのつくだに



栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

	＜しろごはん＞		
黄	こめ	70	
	＜かぼちゃのみそしる＞		
赤	あさり	10	
緑	かぼちゃ	20	
緑	たまねぎ	20	
緑	あおねぎ	5	
赤	れいとうとうふ	30	
赤	あかみそ	9	
赤	しろみそ	4	
	にぼし	2	
	＜まぐろとだいずのこはくに＞		
赤	まぐろかくぎり	50	
緑	しょうが	1	
赤	れいとうだいず	20	
黄	かたくりこ	5	
黄	こむぎこ	4	
黄	なたねあぶら	4.8	
黄	しろごま	2.5	
黄	そとう	1.8	
	さけ	1.2	
	うすくちしょうゆ	2.5	
	＜こんぶのつくだに＞		
赤	ごまこんぶ	7	

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
671	33.1	18.6	393	4.0	231	0.35	0.47	14	2.4	4.4

11日＜火＞

献立表：コッペパン／ぎゅうにゅう／★えびのクリームシチュー／ドレッシングサラダ／マーシャルビーンズ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

	＜コッペパン＞		
黄	コッペパン	60	
	＜えびのクリームシチュー＞		
赤	むきえび	20	
	さけ	0.5	
黄	かたくりこ	0.5	
緑	ホールコーン	20	
緑	アスパラガス	8	
緑	にんじん	10	
黄	じゃがいも	50	
緑	たまねぎ	30	
黄	なたねあぶら	1	
黄	マーガリン	4	
黄	こむぎこ	4	
赤	ぎゅうにゅう	20	
赤	クリーム	2	
赤	こなチーズ	2	
	のうしゅくスープ	5	
	しお	少々	
	こしょう	少々	
	＜ドレッシングサラダ＞		
赤	ハム	10	
緑	キャベツ	50	
緑	にんじん	5	
	わふうごまドレッシング	10	
	しお	少々	
	こしょう	少々	
	＜マーシャルビーンズ＞		
黄	ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ	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
695	25.4	26.0	391	2.0	346	0.71	0.72	45	2.8	5.3

12日＜水＞

献立表：しろごはん／ぎゅうにゅう／★いりに／キャベツとハムのごまずあえ／ちりめんのつくだに

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

	＜しろごはん＞		
黄	こめ	70	
	＜いりに＞		
赤	ぶたにく	20	
赤	いなかあげ	5	
黄	いとこんにゃく	20	
緑	れんこん	20	
	す	0.5	
緑	にんじん	15	
黄	じゃがいも	50	
緑	さやいんげん	5	
黄	そとう	2	
黄	なたねあぶら	0.5	
	けずりぶし	0.5	
	こいくちしょうゆ	2	
	うすくちしょうゆ	2	
	みりん	1	
	＜キャベツとハムのごまずあえ＞		
赤	ハム	10	
緑	キャベツ	45	
緑	にんじん	5	
黄	しろごま	2	
黄	ごまあぶら	1	
黄	さとう	1	
	うすくちしょうゆ	2	
	す	1.5	
	＜ちりめんのつくだに＞		
赤	ちりめんに	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
604	23.4	16.5	352	2.0	403	0.46	0.45	49	2.1	3.2

13日＜木＞

献立表：こくとうパン／ぎゅうにゅう／★レタスのスープ／だいずとソーセージのトマトに

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

	＜こくとうパン＞		
黄	いっことりこくとうパン	60	
	＜レタスのスープ＞		
赤	ぶたにく	10	
緑	レタス	30	
緑	にんじん	15	
赤	たまご	20	
緑	たまねぎ	20	
黄	ごまあぶら	0.5	
	しお	少々	
	こしょう	少々	
	のうしゅくスープ	8	
黄	かたくりこ	1	
	うすくちしょうゆ	4	
	＜だいずとソーセージのトマトに＞		
赤	れいとうだいず	35	
緑	たまねぎ	30	
赤	フランクフルト	20	
赤	バラベーコン	5	
緑	パセリ	0.6	
緑	セロリー	2	
	ケチャップ	7	
緑	トマトジュース	20	
黄	さとう	0.2	
黄	なたねあぶら	1	
	しお	少々	
	こしょう	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
680	30.2	25.1	354	2.9	376	0.89	0.88	11	1.8	4.3

14日＜金＞

献立表：かやくごはん／ぎゅうにゅう／★みそしる／きりぼしといかのにもの

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

	＜かやくごはん＞		
黄	こめ	60	
緑	にんじん	10	
緑	ごぼう	5	
赤	あぶらあげ	5	
緑	さやいんげん	5	
	さけ	0.5	
	みりん	0.5	
	こいくちしょうゆ	2	
	うすくちしょうゆ	2	
	しお	0.6	
	だしこんぶ	0.3	
	＜みそしる＞		
赤	いなかあげ	10	
赤	れいとうとうふ	20	
緑	たまねぎ	30	
緑	あおねぎ	5	
黄	じゃがいも	20	
赤	あかみそ	9	
赤	しろみそ	4	
	にぼし	2	
	＜きりぼしといかのにもの＞		
赤	いか	10	
	す	0.1	
緑	にんじん	5	
緑	こまつな	15	
緑	きりぼしだいこん	4	
黄	しろごま	2	
	うすくちしょうゆ	2	
	こいくちしょうゆ	0.5	
黄	さとう	1	
	みりん	1	
黄	なたねあぶら	1	
	しお	少々	
	こしょう	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
549	20.7	17.1	447	3.5	405	0.26	0.42	20	3.1	4.3

18日＜火＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
げんりょうオーブランパン		＜げんりょうオーブランパン＞	
ぎゅうにゅう	黄	げんりょうオーブランパン	40
★シーフードカレーやきそば		＜シーフードカレーやきそば＞	
フルーツあえ	黄	ちゅうかそば	70
マーガリン	赤	あさり	10
	赤	いか	10
	赤	むきえび	10
	黄	かたくりこ	0.3
		さけ	0.5
	緑	キャベツ	50
	緑	もやし	15
	緑	にんじん	10
		カレーこ	0.3
		ウスターソース	3.5
		うすくちしょうゆ	3.5
	黄	なたねあぶら	1
		しお	少々
		こしょう	少々
		＜フルーツあえ＞	
	緑	みかんかん	30
	緑	ももかん	20
	緑	パインかん	10
	黄	さとう	3
		みず	30
		＜マーガリン＞	
	黄	マーガリン	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
594	21.9	18.7	335	2.0	261	0.47	0.57	30	2.4	4.7

19日＜水＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
チンジャオニューロース丼		＜チンジャオニューロース丼＞	
ぎゅうにゅう	黄	こめ	63
★ワンタンスープ	黄	おおむぎ	7
	赤	ぎゅうにく	40
		うすくちしょうゆ	1.3
		さけ	1.3
	赤	たまご	4
	黄	かたくりこ	0.6
	黄	なたねあぶら	1
	緑	ピーマン	15
	緑	たけのこ	20
	緑	にんじん	15
	緑	たまねぎ	40
	緑	しょうが	0.2
		オイスターソース	1.5
	黄	さとう	0.6
		うすくちしょうゆ	2
		さけ	1.3
	黄	かたくりこ	0.6
		＜ワンタンスープ＞	
	黄	わんたんのかわ	5
	赤	れいとうとうふ	20
	緑	にんじん	5
	緑	もやし	20
	緑	チンゲンサイ	20
		うすくちしょうゆ	4
		しお	少々
		こしょう	少々
		けずりぶし	3

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
575	25.5	16.2	299	2.3	466	0.25	0.51	24	1.8	3.7

20日＜木＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
コッペパン		＜コッペパン＞	
ぎゅうにゅう	黄	コッペパン	60
★かぼちゃのポタージュ		＜かぼちゃのポタージュ＞	
ひじきのマヨネーズあえ	赤	とりにく	20
りんごジャム	赤	あさり	20
	緑	かぼちゃ	30
	緑	たまねぎ	40
	黄	じゃがいも	30
	緑	グリンピース	5
		のうしゅくスープ	8
	黄	バター	4
	黄	こむぎこ	4
	赤	ぎゅうにゅう	20
	黄	なたねあぶら	1
		しお	少々
	黄	こしょう	少々
		＜ひじきのマヨネーズあえ＞	
	赤	まぐろかん	10
	赤	めひじき	2
		みりん	0.8
		うすくちしょうゆ	0.8
	黄	さとう	0.4
	緑	キャベツ	50
	黄	しろごま	2
	黄	マヨネーズ	8
		しお	少々
		＜りんごジャム＞	
	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
726	25.4	28.3	396	3.7	343	0.70	0.80	51	2.5	6.1

21日＜金＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
しろごはん		＜しろごはん＞	
ぎゅうにゅう	黄	こめ	70
★さつまじる		＜さつまじる＞	
さんまのかばやき	赤	ぶたにく	10
たくあん	赤	いなかあげ	10
	緑	だいこん	20
	黄	さつまいも	30
	緑	こまつな	10
	緑	ごぼう	10
		す	0.3
		にぼし	2
	赤	あかみそ	12
		＜さんまのかばやき＞	
	赤	さんま	1枚
	黄	かたくりこ	9
	黄	なたねあぶら	6
	緑	しょうが	1.5
		うすくちしょうゆ	3
	黄	さとう	2.5
		みりん	1.5
		みず	5
		＜たくあん＞	
	緑	たくあん	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
730	24.2	27.1	372	3.1	138	0.31	0.47	21	2.4	3.0

25日＜火＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
バターロール		＜バターロール＞	
ぎゅうにゅう	黄	バターロール	35
★とりにくとさつまいものうまに		＜とりにくとさつまいものうまに＞	
ハムとやさいのからしす	赤	とりにく	30
つきみデザート	緑	しょうが	0.5
		うすくちしょうゆ	1
	黄	かたくりこ	4
	黄	なたねあぶら	4
	緑	にんじん	20
	黄	さつまいも	40
	緑	たけのこ	5
	緑	たまねぎ	30
	緑	さやいんげん	5
		のうしゅくスープ	2
	黄	そとう	1.2
		うすくちしょうゆ	3
		ケチャップ	5
	黄	なたねあぶら	1
		＜ハムとやさいのからしす＞	
	赤	ハム	15
	緑	あおねぎ	5
	黄	はるさめ	6
	緑	サリナスもやし	30
	黄	なたねあぶら	1
		す	2
	黄	さとう	1
		うすくちしょうゆ	1
		からし	0.1
		しお	少々
		こしょう	少々
		＜つきみデザート＞	
		つきみゼリー	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
605	21.4	21.5	299	2.2	441	0.54	0.68	24	2.5	4.8

26日＜水＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
しろごはん		＜しろごはん＞	
ぎゅうにゅう	黄	こめ	70
★なすいりみそしる		＜なすいりみそしる＞	
ぶたにくとやさいのカレーいため	赤	いなかあげ	10
のりのつくだに	緑	なす	20
	黄	じゃがいも	20
	緑	キャベツ	20
	赤	くきわかめ	2
	緑	あおねぎ	5
	赤	あかみそ	9
	赤	しろみそ	4
		にぼし	2
		＜ぶたにくとやさいのカレーいため＞	
	赤	ぶたにく	15
	緑	たまねぎ	7
	緑	にんじん	10
	緑	しいたけ	5
	緑	サリナスもやし	25
	緑	にら	5
	緑	しょうが	0.5
	黄	しろごま	2
	緑	なたねあぶら	1
		うすくちしょうゆ	2
		さけ	1
	黄	さとう	1
		カレーこ	0.2
		しお	少々
		こしょう	少々
		＜のりのつくだに＞	
	赤	のりつくだに	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
569	21.3	16.3	381	2.7	287	0.38	0.46	25	2.4	4.1

27日＜木＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
しょくぱん		＜しょくぱん＞	
ぎゅうにゅう	黄	しょくぱん	60
★アサリとコーンのスープ		＜アサリとコーンのスープ＞	
チリコンカーン	赤	バラベーコン	10
レーズンクリーム	赤	あさり	10
	緑	たまねぎ	20
	緑	ホールコーン	20
	緑	チンゲンサイ	20
	緑	しいたけ	5
	赤	たまご	20
		のうしゅくスープ	8
		しお	少々
		こしょう	少々
		うすくちしょうゆ	4
		＜チリコンカーン＞	
	赤	ぶたにく	15
	赤	うずらまめ	10
	緑	たまねぎ	30
	緑	パセリ	0.5
	黄	バター	2
		ケチャップ	10
		ウスターソース	3.5
		しお	少々
		こしょう	少々
	黄	こむぎこ	0.5
		のうしゅくスープ	1
	黄	なたねあぶら	0.5
		＜レーズンクリーム＞	
		レーズンクリーム	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
680	24.6	27.4	354	2.6	216	0.78	0.91	14	3.5	3.9

28日＜金＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
しろごはん		＜しろごはん＞	
ぎゅうにゅう	黄	こめ	70
★のっぺいじる		＜のっぺいじる＞	
かつおのあまからにふりかけ	赤	れいとうとうふ	30
	赤	いなかあげ	10
	黄	さといも	30
	緑	だいこん	20
	緑	にんじん	10
	緑	こまつな	10
		うすくちしょうゆ	4.5
		けずりぶし	3
	黄	かたくりこ	1
		しお	少々
		＜かつおのあまからに＞	
	赤	かつお	50
	緑	しょうが	2
	黄	そとう	2
	黄	いたこんにゃく	20
		こいくちしょうゆ	2.5
		うすくちしょうゆ	0.8
		みりん	1
		けずりぶし	0.1
		＜ふりかけ＞	
	赤	わかめぱっぱ	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
565	31.4	13.4	393	5.9	290	0.29	0.48	11	2.0	2.9

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は

きゃべつ・ズッキーニ・たまねぎ・にんじん

ニラ・さといも　　です。

※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