

学校給食だより

2007年10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)										
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタ			食塩相当		食物繊維
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	g
こくとうパン ぎゅうにゅう わかどりあまずあん シンレンとうふ	60	30	0.5	37	1.9	347	0.63	0.72	34	1.0	2.7
エリンギごはん ぎゅうにゅう ごもくじる きりぼしとこまつなの にびたし	65	15	0.5	363	2.6	208	0.25	0.48	15	2.7	3.6
コッペパン ぎゅうにゅう はくさいスープ ポークビーンズ ピーナツバター	60	5	0.3	363	2.7	312	0.77	0.85	17	2.8	6.0
しろごはん ぎゅうにゅう みそしる あきなすのいためもの しそあじびじき	75	30	0.2	428	3.2	257	0.36	0.45	20	2.6	4.1
しろごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに キャベツとほうれんそうの ごまあえ ふりかけ	75	20	0.5	375	4.8	531	0.28	0.46	42	1.9	5.0
はんりょうレーズンパン ぎゅうにゅう わふうカレーうどん ひじきのげんきに	30	60	0.5	341	4.1	415	0.53	0.62	12	2.0	5.0
コッペパン ぎゅうにゅう ポパイスープ とりみんちとごぼうの げんこつあげ りんごジャム	60	20	0.3	368	3.0	517	0.70	0.81	16	2.4	5.0
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	68	100	0.5	422	2.8	261	0.49	0.50	27	2.4	4.4
しょくぱん ぎゅうにゅう だいたいのポタージョ ドレッシングサラダ いちごジャム	60	8	0.5	677	2.4	361	0.76	0.77	63	2.4	6.7
シーフードピラフ ぎゅうにゅう チキントマトスープ セレクトデザート	50	10	0.5	553	2.6	554	0.28	0.56	47	2.4	3.5

