

学校給食だより

2007年11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・19日 月	むぎごはん	黄	<むぎごはん>	68	緑	しょうが	0.3	黄	りんご	0.2	黄	りんご	0.2	黄	りんご	0.2	黄	りんご	0.2	黄	りんご	0.2
	ぎゅうにゅう	黄	おむぎ	7	緑	りんご	3	黄	さとう	4	黄	みず	20	黄	みず	20	黄	みず	20	黄	みず	20
	かんこくふうすきやき	赤	<かんこくふうすきやき>	20	黄	みず	1	黄	みず	20	黄	みず	20	黄	みず	20	黄	みず	20	黄	みず	20
	だいでもやしナムル	黄	こいくちしょうゆ	2	緑	<だいでもやしナムル>	30	黄	だいでもやし	10	黄	だいでもやし	10	黄	だいでもやし	10	黄	だいでもやし	10	黄	だいでもやし	10
かんこくのり	黄	さき	1	緑	にんじん	10	黄	ほうれんそう	25	黄	ほうれんそう	25	黄	ほうれんそう	25	黄	ほうれんそう	25	黄	ほうれんそう	25	
熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	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												
590	22.1	17.8	401	3.1	677	0.43	0.58	26	2.1	5.5												
8日 木	げんりょうコッパン	黄	<げんりょうコッパン>	40	赤	こなチーズ	2	黄	こしょう	少々	黄	こしょう	少々	黄	こしょう	少々	黄	こしょう	少々	黄	こしょう	少々
	ぎゅうにゅう	黄	げんりょうコッパン	40	赤	こしょう	少々	黄	こしょう	少々	黄	こしょう	少々	黄	こしょう	少々	黄	こしょう	少々	黄	こしょう	少々
	とうにゅうの	黄	<とうにゅうの>	20	赤	とりがら	1/500	黄	とりにく	20	黄	とりにく	20	黄	とりにく	20	黄	とりにく	20	黄	とりにく	20
	クリームシチュー	黄	とりにく	20	赤	まぐろかん	25	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	うすくちしょうゆ	1.5
ツナソテー	黄	じゃがいも	45	赤	そと	0.5	黄	パセリ	1	黄	パセリ	1	黄	パセリ	1	黄	パセリ	1	黄	パセリ	1	
ハイチーズ	黄	にんじん	15	緑	キャベツ	50	黄	クリ-ム	20	黄	クリ-ム	20	黄	クリ-ム	20	黄	クリ-ム	20	黄	クリ-ム	20	
熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	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												
619	27.2	26.3	388	2.1	453	0.52	0.68	45	1.8	3.4												
9日 金	しろごはん	黄	<しろごはん>	75	赤	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5
	ぎゅうにゅう	黄	かきあげ	20	赤	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5
	ふくめに	赤	かきあげ	20	赤	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5
	かきあげ	赤	かきあげ	20	赤	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5	黄	かきあげ	0.5
のりのつくだに	黄	たまご	20	赤	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	
熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	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												
696	28.6	19.6	332	2.4	450	0.29	0.56	25	2.2	3.6												
12日 月	やきにくピラフ	黄	<やきにくピラフ>	60	赤	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20
	ぎゅうにゅう	黄	たまご	20	赤	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20
	ちゅうかうコンスープ	黄	たまご	20	赤	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20
	フルーツあえ	黄	たまご	20	赤	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20	黄	たまご	20
熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	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												
661	23.8	25.3	328	2.2	570	0.33	0.55	15	2.0	3.1												
13日 火	コッパン	黄	<コッパン>	60	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1
	ぎゅうにゅう	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1
	トックスープ	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1
	ごもくチャブチェ	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1
熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	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												
699	28.6	26.6	458	2.8	499	0.87	1.00	15	2.9	4.5												

