

# 学校給食だより

2007年6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

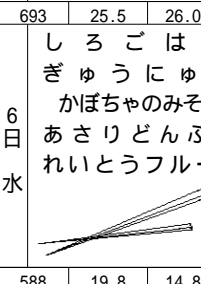
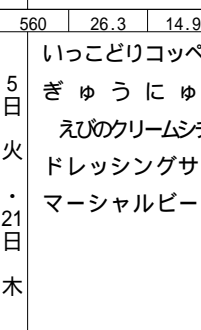
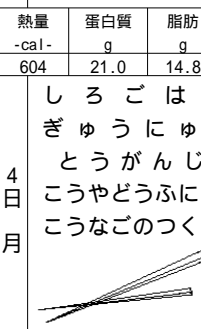
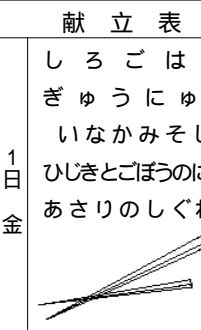
肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

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日木	1こどりこくとうパン	黄	<1こどりこくとうパン>	60	黄	さむけ	1							
	ぎゅうにゅう	赤	いっこどりこくとうパン	5	黄	むぎこ	2							
8日金	コーンたまごスープ	赤	<コーンたまごスープ>	20	黄	かたくりこ	8							
	かつおのチリソース	緑	ショルダーベーコン	30	黄	なしのあぶら	7							
11日月	しろごはん	黄	<しろごめん>	70	黄	なつめ	1							
	ぎゅうにゅう	赤	こくとうがめ	25	黄	さむぎ	20							
12日火	いなかみそしる	赤	<いなかみそしる>	20	黄	かたくりこ	8							
	ひじきとごぼうのもの	緑	れいとうとうふ	5	黄	なしのあぶら	7							
13日水	あさりのしぐれに	赤	あぶらあげ	5	黄	なつめ	1							
		赤	あたまねぎ	20	黄	さむぎ	20							
14日木	しろごはん	黄	<しろごめん>	70	黄	かたくりこ	8							
	ぎゅうにゅう	赤	こくとうがめ	25	黄	なつめ	1							
15日金	いなかみそしる	赤	<いなかみそしる>	20	黄	かたくりこ	8							
	ひじきとごぼうのもの	緑	れいとうとうふ	5	黄	なつめ	1							
16日土	あさりのしぐれに	赤	あぶらあげ	5	黄	なつめ	1							
		赤	あたまねぎ	20	黄	さむぎ	20							
17日土	しろごはん	黄	<しろごめん>	70	黄	かたくりこ	8							
	ぎゅうにゅう	赤	こくとうがめ	25	黄	なつめ	1							
18日土	いなかみそしる	赤	<いなかみそしる>	20	黄	かたくりこ	8							
	ひじきとごぼうのもの	緑	れいとうとうふ	5	黄	なつめ	1							
19日土	あさりのしぐれに	赤	あぶらあげ	5	黄	なつめ	1							
		赤	あたまねぎ	20	黄	さむぎ	20							
20日土	しろごはん	黄	<しろごめん>	70	黄	かたくりこ	8							
	ぎゅうにゅう	赤	こくとうがめ	25	黄	なつめ	1							
21日土	いなかみそしる	赤	<いなかみそしる>	20	黄	かたくりこ	8							
	ひじきとごぼうのもの	緑	れいとうとうふ	5	黄	なつめ	1							
22日土	あさりのしぐれに	赤	あぶらあげ	5	黄	なつめ	1							
		赤	あたまねぎ	20	黄	さむぎ	20							
23日土	しろごはん	黄	<しろごめん>	70	黄	かたくりこ	8							
	ぎゅうにゅう	赤	こくとうがめ	25	黄	なつめ	1							
24日土	いなかみそしる	赤	<いなかみそしる>	20	黄	かたくりこ	8							
	ひじきとごぼうのもの	緑	れいとうとうふ	5	黄	なつめ	1							
25日土	あさりのしぐれに	赤	あぶらあげ	5	黄	なつめ	1							
		赤	あたまねぎ	20	黄	さむぎ	20							
26日土	しろごはん	黄	<しろごめん>	70	黄	かたくりこ	8							
	ぎゅうにゅう	赤	こくとうがめ	25	黄	なつめ	1							
27日土	いなかみそしる	赤	<いなかみそしる>	20	黄	かたくりこ	8							
	ひじきとごぼうのもの	緑	れいとうとうふ	5	黄	なつめ	1							
28日土	あさりのしぐれに	赤	あぶらあげ	5	黄	なつめ	1							
		赤	あたまねぎ	20	黄	さむぎ	20							
29日土	しろごはん	黄	<しろごめん>	70	黄	かたくりこ	8							
	ぎゅうにゅう	赤	こくとうがめ	25	黄	なつめ	1							
30日土	いなかみそしる	赤	<いなかみそしる>	20	黄	かたくりこ	8							
	ひじきとごぼうのもの	緑	れいとうとうふ	5	黄	なつめ	1							
31日土	あさりのしぐれに	赤	あぶらあげ	5	黄	なつめ	1							
		赤	あたまねぎ	20	黄	さむぎ	20							

