# 学校給食だより

## 2007年7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

### 2日〈月〉

| 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> | | | 赤 | ぶたにく | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| ぎゅうにゅう | 黄 | こめ | 70 | | 緑 | にんじん | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| ★あすかじる | | <あすかじる> | | | 黄 | いたこんにゃく | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| ごもくまめ | 赤 | とりにく | 10 | | 緑 | たけのこ | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| あさりのしぐれに | 赤 | れいとうとうふ | 30 | | 緑 | かくぎりこんぶ | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | はくさい | 30 | | | うすくちしょうゆ | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | だいこん | 20 | | | こいくちしょうゆ | 1.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | あおねぎ | 5 | | 黄 | そとう | 1.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | ホールコーン | 5 | | | けずりぶし | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | 赤 | しろみそ | 13 | | | <あさりのしぐれに> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | こいくちしょうゆ | 1 | | 赤 | あさり | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| | | しお | 少々 | | 緑 | しょうが | 1.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | 赤 | ぎゅうにゅう | 10 | | 黄 | そとう | 1.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | けずりぶし | 2 | | | こいくちしょうゆ | 2.3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | <ごもくまめ> | | | | みりん | 1.2 | | | | | | | | | | | | | |
| | 赤 | れいとうだいず | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 585 | 27.3 | 15.2 | 357 | 3.5 | 261 | 0.36 | 0.53 | 13 | 2.4 | 5.0 |

### 3日〈火〉

| 献立表 | 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| げんりょうレーズンパン | | <げんりょうレーズンパン> | | | | さけ | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| ぎゅうにゅう | 黄 | 減量レーズンパン | 40 | | 黄 | なたねあぶら | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| ★チャンポンメン | | <チャンポンメン> | | | 黄 | ごまあぶら | 0.3 | | | | | | | | | | | | | |
| だいずもやしのナムル | 黄 | ちゅうかめん | 40 | | | うすくちしょうゆ | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | 赤 | ぶたにく | 10 | | | のうしゅくスープ | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | 赤 | むきえび | 10 | | 黄 | しろごま | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | 黄 | かたくりこ | 0.5 | | | <だいずもやしのナムル> | | | | | | | | | | | | | | |
| | 赤 | いか | 10 | | 緑 | だいずもやし | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | しょうが | 0.5 | | 緑 | にんじん | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | | さけ | 0.5 | | 緑 | ほうれんそう | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | にんじん | 10 | | 黄 | さとう | 0.6 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | たけのこ | 10 | | | うすくちしょうゆ | 1.8 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | キャベツ | 20 | | | こいくちしょうゆ | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | たまねぎ | 20 | | 黄 | ごまあぶら | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | ほししいたけ | 0.5 | | 黄 | しろごま | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | チンゲンサイ | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 544 | 23.8 | 17.4 | 357 | 2.1 | 592 | 0.59 | 0.63 | 26 | 2.1 | 4.3 |

### 4日〈水〉

| 献立表 | 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| キャロットピラフ | | <キャロットピラフ> | | | 赤 | ぶたにく | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| ぎゅうにゅう | 黄 | こめ | 65 | | 緑 | チンゲンサイ | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| ★チンゲンサイのスープ | 赤 | ショルダーベーコン | 8 | | 緑 | にんじん | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| ヨーグルト | 緑 | にんじん | 10 | | 黄 | じゃがいも | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | たまねぎ | 15 | | 赤 | うずらたまご | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | グリンピース | 3 | | 緑 | ホールコーン | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | にんじんジュース | 20 | | | のうしゅくスープ | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | | しお | 1.1 | | | うすくちしょうゆ | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | こしょう | 少々 | | | しお | 少々 | | | | | | | | | | | | | |
| | 黄 | なたねあぶら | 1 | | | こしょう | 少々 | | | | | | | | | | | | | |
| | | のうしゅくスープ | 1 | | | <ヨーグルト> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <チンゲンサイのスープ> | | | 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 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 587 | 20.9 | 17.7 | 371 | 1.8 | 756 | 0.38 | 0.60 | 18 | 2.4 | 2.2 |

### 5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> | | | | こいくちしょうゆ | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| ぎゅうにゅう | 黄 | しょくぱん | 60 | | 黄 | かたくりこ | 1.5 | | | | | | | | | | | | | |
| ★いんげんのカレースープ | | <いんげんのカレースープ> | | | | しお | 少々 | | | | | | | | | | | | | |
| ジャーマンポテト | 赤 | いんげんまめ | 15 | | | こしょう | 少々 | | | | | | | | | | | | | |
| ソフトチーズ | 赤 | とりにく | 20 | | | <ジャーマンポテト> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | しお | 少々 | | 黄 | じゃがいも | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| | | カレーこ | 0.1 | | 赤 | バラベーコン | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | にんにく | 0.5 | | 緑 | ホールコーン | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | たまねぎ | 40 | | | しお | 少々 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | マッシュルームかん | 5 | | | こしょう | 少々 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | にんじん | 20 | | 黄 | バター | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | 黄 | なたねあぶら | 0.5 | | 黄 | なたねあぶら | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | のうしゅくスープ | 8 | | | <ソフトチーズ> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | カレーこ | 0.5 | | 赤 | ソフトチーズ | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 656 | 25.8 | 21.3 | 345 | 2.5 | 432 | 0.74 | 0.75 | 28 | 2.4 | 7.4 |

### 6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> | | | 赤 | たまご | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| ぎゅうにゅう | 黄 | こめ | 70 | | | みず | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| ★にゅうめんじる | | <にゅうめんじる> | | | 黄 | なたねあぶら | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| はものわふうあんかけ | 黄 | そうめん | 6 | | 緑 | たけのこ | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| のりのつくだに | 赤 | いなかあげ | 10 | | 緑 | にんじん | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| たなばたゼリー | 緑 | にんじん | 10 | | 緑 | さやいんげん | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | たまねぎ | 30 | | 緑 | たまねぎ | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | おくら | 10 | | | うすくちしょうゆ | 2.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | うすくちしょうゆ | 4 | | | みりん | 1.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | けずりぶし | 2.5 | | 黄 | さとう | 0.2 | | | | | | | | | | | | | |
| | | <はものわふうあんかけ> | | | 黄 | かたくりこ | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | 赤 | はも | 1切 | | | けずりぶし | 0.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | さけ | 2 | | | <のりのつくだに> | | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | しょうが | 1 | | 赤 | のりつくだに | 1こ | | | | | | | | | | | | | |
| | | しお | 少々 | | | <たなばたゼリー> | | | | | | | | | | | | | | |
| | 黄 | こむぎこ | 8 | | | たなばたゼリー | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 693 | 27.7 | 20.8 | 340 | 2.4 | 359 | 0.23 | 0.49 | 48 | 2.2 | 4.6 |

### 9日〈月〉

| 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> | | | 緑 | にんじん | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| ぎゅうにゅう | 黄 | こめ | 70 | | 緑 | ほししいたけ | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| ★みそしる | | <みそしる> | | | 赤 | れいとうだいず | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| きりぼしのごもくに | 赤 | あさり | 15 | | 黄 | そとう | 2.5 | | | | | | | | | | | | | |
| あじつけのり | 赤 | れいとうとうふ | 20 | | | こいくちしょうゆ | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | たまねぎ | 30 | | | うすくちしょうゆ | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | こまつな | 10 | | | さけ | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | 黄 | じゃがいも | 20 | | | けずりぶし | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | 赤 | あかみそ | 9 | | 黄 | なたねあぶら | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | 赤 | しろみそ | 4 | | | <あじつけのり> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | にぼし | 2 | | 緑 | あじつけのり | 1袋 | | | | | | | | | | | | | |
| | | <きりぼしのごもくに> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | きりぼしだいこん | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 赤 | いなかあげ | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 576 | 22.3 | 15.4 | 420 | 4.1 | 351 | 0.28 | 0.47 | 19 | 2.3 | 5.4 |

### 10日〈火〉

| 献立表 | 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| オーぶらんパン | | <オーぶらんパン> | | | 黄 | なたねあぶら | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| ぎゅうにゅう | 黄 | いっことりオーぶらんパン | 60 | | | のうしゅくスープ | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| ★ミネストローネ | | <ミネストローネ> | | | 黄 | さとう | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| フルーツあえ | 赤 | ショルダーベーコン | 15 | | | しお | 少々 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | にんじん | 10 | | | こしょう | 少々 | | | | | | | | | | | | | |
| | 黄 | じゃがいも | 40 | | | <フルーツあえ> | | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | パセリ | 0.2 | | 緑 | みかんかん | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | セロリー | 3 | | 緑 | ももかん | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | たまねぎ | 30 | | 緑 | パインかん | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | キャベツ | 30 | | 黄 | さとう | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑 | トマトかん | 15 | | | みず | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| | | ケチャップ | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 571 | 20.4 | 14.5 | 304 | 1.8 | 269 | 0.75 | 0.77 | 40 | 1.9 | 5.4 |

| 献立表 | 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) | | |