学校給食だより

2008年2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

1日〈金〉

献立表

しろごはん
ぎゅうにゅう
★かぶのすましじる
いわしのかばやき
ふりかけ
まめ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

黄	<しろごはん>	75	
赤緑	<かぶのすましじる>		
赤緑	かまぼこ	10	
赤緑	しいたけ	0.5	
緑	ふ	30	
緑	まねぎ	30	
緑	ぶかぶ	20	
緑	おねぎ	5	
黄	すくちしょうゆ	4	
黄	すりぶし	3	
赤	<いわしのかばやき>		
赤	いわし	1枚	
黄	おうす		少々
黄	しょうゆ		少々
黄	たくりこ		8
黄	たねあぶら		5
黄	すくちしょうゆ		2
緑	ょいりがん		0.6
緑	ふりけか>		20
黄	ふとふけか>		
赤	ふくまめ>		1袋
	しかなさうみしだくせく		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
672	28.4	22.0	359	3.1	113	0.30	0.52	12	1.8	3.8

4日〈月〉

いりだいずごはん
ぎゅうにゅう
★ごもくじる
こうやどうふのみそいため

黄赤緑赤	<いりだいずごはん>	60	
赤緑	こだいず	7	
赤緑	んじん	10	
赤緑	ぶらあげ	7	
緑	すくちしょうゆ	4	
緑	おけ	0.5	
緑	さ	2	
赤緑	<ごもくじる>		
赤緑	たくに	10	
赤緑	かめ	2	
緑	まねぎ	30	
緑	さいたけ	20	
緑	のきたけ	20	
緑	あおねぎ	5	
黄赤	<こうやどうふのみそいため>		
赤緑黄	こにじちさなしみ		
赤緑黄	うやどうふ		2
緑黄	んじん		10
緑黄	ゃがいも		20
緑黄	りめんじゃこん		2.5
赤緑黄	たねあぶら		1
赤緑黄	ろみそ		4
緑黄	りんご		2
緑黄	ずりぶし		0.2
緑	ぶなしめじ		1袋
緑	ねぎ		1袋
緑	ぶ		1袋
緑	ぶ		1袋
緑	ぶ

| 献立表 | 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) | | |