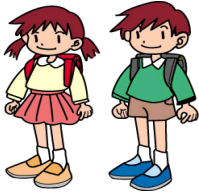


学校給食だより

2008年4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)														
16日水	ふきごはん	<ふきごはん>	赤	しろみそ	4	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	
	ぎゅうにゅう	こめ	60	にぼし	2	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
	みそしる	ささみ	15	きりぼしだいこんのために	6	544	23.8	15.5	455	3.5	323	0.25	0.42	14	2.9	3.8
	きりぼしだいこんのために	うすくちしょうゆ	1	あつあげ	20											
		ふき	15	しょうが	0.5											
		にんじん	10	にんじん	5											
		さけ	2	うすくちしょうゆ	1											
		しお	0.5	こいくちしょうゆ	1.5											
		うすくちしょうゆ	3	たねあぶら	0.5											
		<みそしる>	30	みりん	1											
17日木	1こどりコッペパン	<1こどりコッペパン>	黄	しょうが	0.5	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	
	ぎゅうにゅう	いっこどりコッペパン	60	さけ	1	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
	ベトナムふうしるめん	<ベトナムふうしるめん>	黄	かたくりこ	5	544	23.8	15.5	455	3.5	323	0.25	0.42	14	2.9	3.8
	ベトナムめん	ベトナムめん	13	じゃがいも	40											
	かつおのしょうゆタレからめ	とりにく	15	あかピーマン	5											
	さくらジャム	にんじん	10	なたねあぶら	4											
		たまねぎ	20	にんにく	0.1											
		ほししいたけ	0.8	あおねぎ	1											
		たけのこ	5	うすくちしょうゆ	2											
		あおねぎ	0.7	みず	6											
18日金	しろごはん	<しろごはん>	赤	ごまあぶら	0.3	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	
	ぎゅうにゅう	こめ	75	さくらジャム	1	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
	みそしる	<かんこくふうすきやき>	黄	りんごペースト	3	681	32.3	18.0	292	2.2	263	0.67	0.75	29	3.3	3.4
	さばのピリッとジャン	ぶたにく	20	きくちしょうゆ	4											
	ふりかけ	ごまあぶら	1	みず	20											
		しょうが	0.3	<だいやもやしのナムル>	30											
		にんにく	0.2	だいやもやし	10											
		こいくちしょうゆ	2	にんじん	10											
		さとう	1.5	ほうれんそう	25											
		にんじん	10	さとう	0.6											
14日月	ぎゅうにゅう	<どりのてりやきマヨネーズ>	黄	うすくちしょうゆ	1.8	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	
	どんぶり	どんぶり	75	こいくちしょうゆ	2	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
	とうふのすましじる	とりにく	50	さけ	1	587	29.3	15.4	326	2.1	172	0.27	0.52	25	2.8	2.7
	つぼづけ	しょうが	1	なたねあぶら	1											
		あおねぎ	3	キャベツ	30											
		うすくちしょうゆ	2	<とうふのすましじる>	30											
		こいくちしょうゆ	2	マンナマンナ	10											
		さけ	1	かまぼこ	15											
		みりん	1	ただのこ	10											
		さとう	1.5	だいたいこん	20											
15日火	1こどりこくとうパン	<1こどりこくとうパン>	黄	かんこくのり	1袋	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	
	ぎゅうにゅう	いっこどりこくとうパン	60	キャベツ	30	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
	にこみスパゲティ	<にこみスパゲティ>	黄	とうふ	30	587	29.3	15.4	326	2.1	172	0.27	0.52	25	2.8	2.7
	あおなのいためもの	スパゲティ	10	マンナマンナ	10											
		パラベーコン	10	かまぼこ	15											
		いか	10	ただのこ	10											
		ピーマン	5	だいたいこん	20											
		ホールコーン	20	チンゲンサイ	20											
		たまねぎ	40	しいたけ	5											
		じゃがいも	30	けずりぶし	3											
21日月	1こどりこくとうパン	<1こどりこくとうパン>	黄	うすくちしょうゆ	4	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	
	ぎゅうにゅう	いっこどりこくとうパン	60	つぼづけ	10	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
	にこみスパゲティ	<にこみスパゲティ>	黄	キャベツ	30	587	29.3	15.4	326	2.1	172	0.27	0.52	25	2.8	2.7
	あおなのいためもの	パラベーコン	10	とうふ	30											
		いか	10	マンナマンナ	10											
		ピーマン	5	かまぼこ	15											
		ホールコーン	20	ただのこ	10											
		たまねぎ	40	だいたいこん	20											
		じゃがいも	30	チンゲンサイ	20											
		ケチャップ	6	しいたけ	5											

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
22日 火	げんりょうパンキンパン ぎゅうにゅう にこみうどん ひじきとごぼうのもの あおりんごぜりー	黄	<げんりょうパンキンパン>	40	赤	ひらてん	10	黄	<しろごはん>	75	赤	ハム	10										
		黄	げんりょうパンキンパン	40	緑	ごぼう	25	黄	こめ	25	緑	キャベツ	45										
		黄	<にこみうどん>	60	赤	す	0.5	黄	<かいかに>	25	黄	にんじん	5										
		赤	うどん	10	黄	にんじん	10	黄	ぎゅうにく	60	黄	ごまあぶら	1										
		赤	ぶたにく	10	黄	めひじき	2	黄	じゃがいも	20	黄	さとう	1										
		緑	いながあげ	10	黄	こんじゃく	8	黄	たまねぎ	20	黄	うすくちしょうゆ	2										
		緑	しろねぎ	10	黄	けずりぶし	0.2	黄	にんじん	15	黄	す	1.5										
		緑	ほうれんそう	10	黄	こいくちしょうゆ	1.5	黄	さやいんげん	5	黄	しろごま	2										
		緑	はくさい	40	黄	うすくちしょうゆ	0.5	黄	たまご	15	赤	<ちりめんつくだに>	10										
		緑	けずりぶし	2	黄	みりん	1	黄	なたねあぶら	1	赤	ちりめんつくだに	10										
		緑	だしこんぶ	0.5	黄	なたねあぶら	0.5	黄	そとう	1.6	赤	ちりめんつくだに	10										
		緑	うすくちしょうゆ	6	黄	<あおりんごぜりー>	1	黄	うすくちしょうゆ	3.5	赤	ちりめんつくだに	10										
		緑	しお	0.3	黄	あおりんごぜりー	1	黄	けずりぶし	1	赤	ちりめんつくだに	10										
		緑	<ひじきとごぼうのもの>	0.3	黄	あおりんごぜりー	1	黄	しお	少々	赤	ちりめんつくだに	10										

熱量	蛋白質	脂肪	加シム	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	g	g	
575	22.6	15.4	372	3.2	371	0.66	0.67	43	3.3	5.0			

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
23日 水	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーライス ドレッシングサラダ ふくじんづけ	黄	<むぎごはん>	68	赤	ウスターソース	2.5	黄	<ぎゅうめし>	25	赤	ぶたにく	10										
		黄	こめ	7	赤	うすくちしょうゆ	0.5	黄	ごめ	60	赤	とうふ	25										
		黄	おおむぎ	7	赤	ぎゅうにゅう	1	黄	ぎゅうにく	25	緑	はくさい	20										
		赤	<カレーライス>	25	黄	こなチーズ	2	黄	ごぼう	15	緑	あおねぎ	5										
		赤	ぎゅうにく	50	黄	なたねあぶら	1	黄	す	0.3	黄	さといも	20										
		黄	たまねぎ	40	黄	しお	少々	黄	にんじん	10	緑	たまねぎ	20										
		黄	にんじん	20	黄	しょうゆ	少々	黄	あおねぎ	8	黄	けずりぶし	2										
		黄	グリーンピース	5	黄	ハム	10	黄	なたねあぶら	1	黄	うすくちしょうゆ	4										
		黄	にんにく	0.1	赤	キャベツ	50	黄	そとう	2	黄	<フルーツあえ>	30										
		黄	しょうが	0.5	赤	にんじん	5	黄	さけ	0.8	黄	みかんかん	30										
		黄	マーガリン	4	赤	ササントレッシング	10	黄	うすくちしょうゆ	3	黄	ももかん	20										
		黄	なたねあぶら	2	赤	しお	少々	黄	こいくちしょうゆ	2	黄	パインかん	10										
		黄	こむぎこ	7	赤	こしょう	少々	黄	みりん	1.5	黄	さとう	3										
		黄	カレーこ	0.4	赤	<ふくじんづけ>	10	黄	<とうふじる>	少々	黄	みず	30										
		黄	カレーこ	0.4	赤	ふくしんづけ	10	黄			黄												
		黄	あかワイン	2	赤			黄			黄												
		黄	チャップ	2	赤			黄			黄												
		黄	ケチャップ	1	赤			黄			黄												
		黄	とんかつソース	2.5	赤			黄			黄												

熱量	蛋白質	脂肪	加シム	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	g	g	
648	25.4	19.0	323	2.1	426	0.36	0.52	45	2.1	3.2			

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
24日 木	しょくパン ぎゅうにゅう アサリとやさいのスープ ポークビーンズ てづくりイチゴジャム	黄	<しょくパン>	60	赤	ぶたにく	10	黄	<しろごはん>	75	赤	かたくりこ	2尾										
		黄	しょくパン	60	赤	だいたい	12	黄	<よしのじる>	75	黄	なたねあぶら	6										
		赤	<アサリとやさいのスープ>	20	赤	たまねぎ	30	黄	ささみ	10	赤	たまねぎ	10										
		赤	あさり	20	赤	パセリ	2	黄	だいこん	20	赤	にんじん	5										
		赤	バラベーコン	5	赤	ケチャップ	12	黄	かまぼこ	10	赤	あおねぎ	5										
		赤	たまねぎ	20	赤	うすくちしょうゆ	0.5	黄	とうふ	30	赤	うすくちしょうゆ	4.5										
		赤	にんじん	10	赤	なたねあぶら	1	黄	たまねぎ	10	赤	そとう	4										
		赤	キャベツ	30	赤	しお	少々	黄	みず	3	赤	トウバンジャン	0.05										
		赤	にんにく	0.5	赤	こしょう	少々	黄	わかめばっぱ	3	赤	<わかめばっぱ>	1袋										
		赤	とんかつ	8	赤	<てづくりイチゴジャム>	1/15cc	黄	わかめばっぱ	1	赤	わかめばっぱ	1袋										
		赤	オリーブオイル	1	赤	いちご	30	黄			赤												
		赤	しお	少々	赤	さとう	13	黄			赤												
		赤	こしょう	少々	赤	レモン	1/15cc	黄			赤												
		赤	<ポークビーンズ>	354	赤			黄			赤												

熱量	蛋白質	脂肪	加シム	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	g	g	
638	23.8	20.6	354	3.2	274	0.78	0.87	45	2.5	6.0			

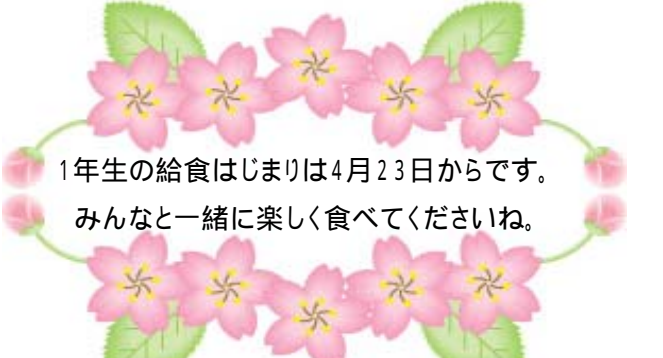
献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
25日 金	しろごはん ぎゅうにゅう よしのじる ししゃものなんばんづけ わかめばっぱ	黄	<しろごはん>	75	赤	ししゃも	2尾	黄	<しろごはん>	75	赤	かたくりこ	5										
		黄	こめ	75	赤	かたくりこ	5	黄	<よしのじる>	75	赤	なたねあぶら	6										
		赤	<よしのじる>	10	赤	なたねあぶら	6	黄	ささみ	10	赤	たまねぎ	10										
		赤	だいこん	20	赤	にんじん	5	黄	かまぼこ	10	赤	あおねぎ	5										
		赤	かまぼこ	10	赤	とうふ	30	黄	たまねぎ	10	赤	うすくちしょうゆ	4.5										
		赤	とうふ	30	赤	たまねぎ	4.5	黄	みず	3	赤	そとう	4										
		赤	たまねぎ	20	赤	みず	3	黄	トウバンジャン	0.05	赤	<わかめばっぱ>	1袋										
		赤	こまつな	10	赤	わかめばっぱ	1袋	黄			赤												
		赤	にんじん	10	赤			黄			赤												
		赤	でんぶ	2	赤			黄			赤												
		赤	うすくちしょうゆ	3	赤			黄			赤												
		赤	けずりぶし	3	赤			黄			赤												
		赤	<ししゃものなんばんづけ>	473	赤			黄			赤												

熱量	蛋白質	脂肪	加シム	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	g	g	
642	25.7	19.8	473	4.9	414	0.23	0.50	13	2.7	2.4			

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は
じゃがいも・きゃべつ・こまつな です。

ご入学・ご進級おめでとう!

色とりどりの花が春の日差しを受けて咲きほこるなか、新学期がスタートしました。新学年を迎え、どの子も期待とやる気に満ちていることでしょう。日々成長している子どもたち一日一日を大切にからだも心も大きくなってほしいと思います。給食室では、安全でおいしい給食作りを通して、子どもたちの笑顔のお手伝いをしたいと思います。



1年生の給食はじまりは4月23日からです。
みんなと一緒に楽しく食べてくださいね。

献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。
は大食器に入れてください