

学校給食だより

2008年5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)																			
12日 月	シーチキンピラフ	<シーチキンピラフ>	65	緑	た	ま	ね	ぎ	50												
	ぎゅうにゅう	こまぐろかん	15	緑	に	ん	く	5	0.5												
13日 火	えびのクリームシチュー	<えびのクリームシチュー>	20	緑	し	お	う	少々													
	やさいのゴマドレッシングあえりんごジャム	<やさいのゴマドレッシングあえりんごジャム>	0.5	緑	こ	し	よ	う	少々												
14日 水	しるごはん	<しるごはん>	75	緑	き	り	ぼ	し	だ	い	こ	の	の	あ	ま	ず	あ	え	7		
	ぎゅうにゅう	<ぎゅうにゅう>	25	緑	き	り	ぼ	し	だ	い	こ	の	の	あ	ま	ず	あ	え	10		
15日 木	ぎゅうにゅう	<ぎゅうにゅう>	20	赤	な	た	ね	あ	ぶ	ら	ん	ご	じ	ャ	ム	1					
	やさいのカレーにドレッシングサラダ	<やさいのカレーにドレッシングサラダ>	20	緑	な	た	ね	あ	ぶ	ら	ん	ご	じ	ャ	ム	1					
16日 金	げんまいごはん	<げんまいごはん>	65	黄	う	す	く	ち	し	ョ	ウ	ユ	2								
	ぎゅうにゅう	<ぎゅうにゅう>	10	黄	さ	と	う	あ	ぶ	ら	ん	ご	じ	ャ	ム	0.5					

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)																			
1日 木	こくとうパン	<こくとうパン>	60	黄	こ	く	と	う	パ	ン	25										
	ぎゅうにゅう	<ぎゅうにゅう>	20	赤	こ	く	と	う	パ	ン	15										
2日 金	まめごはん	<まめごはん>	60	黄	ま	め	ご	は	ん	4											
	ぎゅうにゅう	<ぎゅうにゅう>	7	赤	ま	め	ご	は	ん	40											
7日 水	ぶたキムチごはん	<ぶたキムチごはん>	65	黄	ぶ	た	キ	ム	チ	ご	は	ん	20								
	ぎゅうにゅう	<ぎゅうにゅう>	20	赤	ぶ	た	キ	ム	チ	ご	は	ん	30								
8日 木	げんりょうレーズンパン	<げんりょうレーズンパン>	40	黄	げ	ん	り	ョ	ウ	レ	ー	ズ	ン	パ	ン	1.5					
	ぎゅうにゅう	<ぎゅうにゅう>	1袋	赤	げ	ん	り	ョ	ウ	レ	ー	ズ	ン	パ	ン	0.5					
9日 金	げんまいごはん	<げんまいごはん>	65	黄	げ	ん	ま	い	ご	は	ん	60									
	ぎゅうにゅう	<ぎゅうにゅう>	10	赤	げ	ん	ま	い	ご	は	ん	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
611	22.4	16.5	263	1.8	199	0.27	0.58	25	2.0	3.3
697	26.3	26.0	432	2.9	401	0.65	0.76	16	1.6	2.7
542	22.7	13.7	386	3.1	421	0.24	0.49	32	2.9	3.3
575	22.2	14.1	300	2.0	231	0.40	0.53	20	2.2	2.1
641	23.9	26.0	389	2.6	512	0.67	0.62	32	1.5	4.5
639	33.0	15.6	295	3.4	137	0.30	0.54	19	2.3	2.5
678	26.7	22.3	404	2.6	487	0.74	0.77	49	2.3	7.2
594	21.4	13.8	334	2.5	577	0.30	0.48	27	1.4	4.5
609	24.3	15.9	343	1.9	670	0.67	0.72	51	1.9	6.0
633	29.6	18.3	309	2.7	475	0.28	0.69	22	2.3	2.8

