学校給食だより

2008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

	献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
1日 ＜火＞	こくとうパン		<こくとうパン>			さけ	0.7
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりこくとうパン	60		しお	少々
			<やさいスープごまふうみ			こしょう	少々
	★やさいスープごまふうみ	赤	ぶたにく	10		<ジヤーマンポテト>	
	ジヤーマンポテト	緑	キャベツ	25	赤	バラベーコン	10
		緑	たまねぎ	25	黄	じゃがいも	70
		緑	ズッキーニ	15	緑	ホールコーン	15
		黄	はるさめ	3		しお	少々
		黄	しろごま	3		こしょう	少々
			のうしゅくスープ	8	黄	バター	2
		黄	オリーブオイル	1	黄	なたねあぶら	0.5
			うすくちしょうゆ	2.5			

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
648	20.8	22.7	345	2.0	109	0.77	0.65	42	0.9	2.7

2日 ＜水＞	むぎごはん		<むぎごはん>		黄	なたねあぶら	1
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	63		こしょう	少々
		黄	おおむぎ	7		しお	少々
	★ドライカレー		のうしゅくスープ	1.5		<ひじきとキャベツのサラダ	
	ひじきとキャベツのサラダ		<ドライカレー>		赤	めひじき	2
		赤	ぎゅうにく	40		みりん	1
	ふくじんづけ	緑	にんにく	0.1		こいくちしょうゆ	1
		緑	しょうが	0.7		みず	10
			あかワイン	2.2	緑	キャベツ	50
		緑	たまねぎ	55	緑	にんじん	5
		緑	にんじん	20	緑	ホールコーン	10
		赤	レンズまめ	15	黄	さとう	1.5
		緑	グリンピース	5		うすくちしょうゆ	3
		黄	マーガリン	3.5		しお	少々
			のうしゅくスープ	3		こしょう	少々
			ケチャップ	9	黄	ごまあぶら	1
			ウスターソース	2.5		す	1.5
			カレーこ	0.7		<ふくじんづけ>	
		黄	こむぎこ	5.5	緑	ふくしんづけ	10
			うすくちしょうゆ	1			

656	24.2	19.3	322	3.8	494	0.31	0.61	33	2.3	6.9

3日 ＜木＞	しょくパン		<しょくパン>			うすくちしょうゆ	2
	ぎゅうにゅう	黄	しょくパン	60	黄	かたくりこ	4
			<にらたまスープ>		黄	じゃがいも	30
	★にらたまスープ	赤	たまご	20	黄	なたねあぶら	4.7
	まぐろのちゅうかに	緑	にら	10	緑	たまねぎ	30
		緑	えのきたけ	10	緑	ほししいたけ	0.5
	ブルーベリージャム	緑	サリナスもやし	20	緑	ピーマン	5
		緑	にんじん	10	緑	にんじん	10
			けずりぶし	3	黄	なたねあぶら	0.5
			うすくちしょうゆ	4		うすくちしょうゆ	1.5
			しお	少々		ケチャップ	6
			こしょう	少々	黄	そとう	0.8
			<まぐろのちゅうかに>			しお	少々
		赤	まぐろ	40		こしょう	少々
		緑	しょうが	1		<ブルーベリージャム>	
			さけ	1.5	黄	ブルーベリージャム	1袋

653	31.3	20.4	309	2.8	481	0.71	0.88	25	3.0	4.8

	献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
4日 ＜金＞	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	赤	れいとうだいず	30
	★みそしる		<みそしる>		緑	にんじん	10
	ごもくまめ	赤	れいとうとうふ	20	黄	いたこんにゃく	10
	ゆかりふりかけ	赤	あさり	10	緑	たけのこ	10
		緑	かぼちゃ	30	緑	かくぎりこんぶ	1
		緑	キャベツ	20		うすくちしょうゆ	1
		緑	あおねぎ	5		こいくちしょうゆ	1.5
		赤	あかみそ	9	黄	そとう	1.5
		赤	しろみそ	4		にぼし	0.5
			にぼし	2		<ゆかりふりかけ>	
			<ごもくまめ>			ゆかりふりかけ	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
568	23.9	14.4	387	3.2	460	0.34	0.47	26	2.8	6.2

7日 ＜月＞	しろごはん		<しろごはん>		黄	こむぎこ	8
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	70	赤	たまご	5
	★たなばたしる		<たなばたしる>			みず	6
	はものわふうあんかけ	緑	たまねぎ	20	黄	なたねあぶら	6
	ひじきぱっぱ	緑	にんじん	20	緑	にんじん	5
	たなばたゼリー	赤	星ちらしかまぼこ	5	緑	たまねぎ	10
		黄	ほしふ	1	緑	さやいんげん	5
		緑	あおねぎ	5		うすくちしょうゆ	2.5
			うすくちしょうゆ	4		みりん	1.5
			しお	少々	黄	さとう	0.2
			けずりぶし	2.5	黄	かたくりこ	1
			<はものわふうあんかけ>			けずりぶし	0.4
		赤	はも	1切		<ひじきぱっぱ>	
			さけ	2		ひじきぱっぱ	1こ
		緑	しょうが	1		<たなばたゼリー>	
			しお	少々		たなばたゼリ-	1こ

643	25.7	17.8	365	4.3	510	0.21	0.47	66	1.8	4.2

8日 ＜火＞	コッペパン		<コッペパン>			のうしゅくスープ	6
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60	赤	クリーム	1.5
	★ビーフシチュー		<ビーフシチュー>			しお	少々
	ドレッシングサラダ	赤	ぎゅうにく	25		こしょう	少々
	ソフトチーズ	緑	たまねぎ	40		<ドレッシングサラダ>	
		緑	にんじん	20	緑	ホールコーン	10
		黄	じゃがいも	50	緑	キャベツ	50
		緑	グリンピース	5	緑	にんじん	5
		黄	なたねあぶら	1		しお	少々
		黄	こむぎこ	4		こしょう	少々
		黄	マーガリン	4		わふうごまドレッシング	10
			ケチャップ	5		<ソフトチーズ>	
			トマトピューレ	6	赤	ソフトチーズ	1こ
			ウスターソース	5			

673	24.3	24.5	368	2.0	511	0.68	0.79	47	2.9	5.4

9日 ＜水＞	しろごはん		<しろごはん>		緑	きりぼしだいこん	4
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	70	赤	いなかあげ	10
	★みそしる		<みそしる>		緑	にんじん	10
	きりぼしだいこんのごもくに	赤	れいとうとうふ	20	緑	ほししいたけ	1
	こうなごのつくだに	赤	あさり	15	赤	れいとうだいず	10
		緑	たまねぎ	30	黄	そとう	2
		黄	じゃがいも	20		こいくちしょうゆ	0.7
		緑	こまつな	10		うすくちしょうゆ	1.5
		赤	あかみそ	9		さけ	1
		赤	しろみそ	4	黄	なたねあぶら	0.5
			にぼし	2		<こうなごのつくだに>	
			<きりぼしだいこんのごもくに		赤	いかなご	10

573	23.1	14.1	450	3.9	283	0.25	0.46	16	2.7	4.3

	献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
10日<木>	げんりょうレーズンパン		<げんりょうレーズンパン			こしょう	少々
	ぎゅうにゅう	黄	げんりょうレーズンパン	40	黄	かたくりこ	2
	★わふうカレーうどん		<わふうカレーうどん>			けずりぶし	3
	ごぼうサラダ	黄	うどん	60	黄	なたねあぶら	1
	れいとうみかん	赤	ぎゅうにく	20		<ごぼうサラダ>	
			あかワイン	1	赤	ハム	10
		緑	たまねぎ	30	緑	ごぼう	40
		緑	にんじん	15		す	0.3
		緑	あおねぎ	5	緑	にんじん	10
			カレーこ	0.3	黄	なたねあぶら	0.5
			カレーこ	0.3		うすくちしょうゆ	1
			みりん	0.5	黄	しろごま	1.5
			うすくちしょうゆ	3	黄	マヨネーズ	10
			こいくちしょうゆ	2		<れいとうみかん>	
			しお	少々	緑	れいとうみかん	1こ

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ				食塩相当量	食物繊維
-cal-	g	g	mg	mg	A µg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
677	23.3	26.0	335	2.2	584	0.68	0.66	29	1.9	5.4

	献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
11日<金>	げんまいごはん		<げんまいごはん>		黄	しろごま	1
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	60		<ぶたキムチ>	
	★わかめのかんこくふうスープ	黄	げんまい	10	赤	ぶたにく	25
	ぶたキムチ		<わかめのかんこくふうスープ>		緑	はくさいキムチ	17
	かんこくのり				緑	ピーマン	5
		赤	むきえび	10	緑	にんじん	5
		黄	かたくりこ	0.5	緑	たまねぎ	25
		黄	そうめん	5	緑	キャベツ	20
		緑	たまねぎ	20	黄	さとう	0.5
		緑	たけのこ	7		うすくちしょうゆ	1
		赤	わかめ	3	黄	ごまあぶら	0.5
		緑	チンゲンサイ	10		しお	少々
		緑	きゅうり	10		こしょう	少々
			のうしゅくスープ	8		<かんこくのり>	
			うすくちしょうゆ	4	赤	かんこくのり	1袋
		緑	にんにく	1			
		黄	ごまあぶら	1			
		黄	なたねあぶら	1			

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ A µg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	食塩相当量	食物繊維
547	21.3	15.8	295	1.7	268	0.41	0.50	30	1.9	3.6

	献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
14日<月>	しろごはん		<しろごはん>			こいくちしょうゆ	1
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	70		しお	少々
	★あすかじる		<あすかじる>		赤	ぎゅうにゅう	10
	さばのしょうがに	赤	とりにく	10		<さばのしょうがに>	
	こんぶのつくだに	赤	れいとうとうふ	20	赤	さば	1切
		緑	キャベツ	30		こいくちしょうゆ	4
		緑	たまねぎ	20		みりん	2
		緑	にんじん	5	黄	そとう	3
		緑	あおねぎ	5	緑	しょうが	2
		緑	ホールコーン	5		みず	15
			けずりぶし	2		<こんぶのつくだに>	
		赤	しろみそ	13	赤	ごまこんぶ	7

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ A µg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	食塩相当量	食物繊維
671	27.0	24.0	309	2.2	203	0.28	0.60	19	2.1	2.9

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は

きゅうり・たまねぎ・にんじん　　です。

	献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
15日<火>	コッペパン		<コッペパン>		赤	むきえび	15
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60	黄	かたくりこ	0.5
	★ワンタンスープ		<ワンタンスープ>		緑	たまねぎ	20
	えだまめのかきあげ	赤	ぶたにく	10	黄	さつまいも	20
	マーシャルビーンズ	黄	わんたんのかわ	5	緑	えだまめ	10
		緑	にんじん	10	黄	じょうしんこ	10
		緑	たまねぎ	20	赤	たまご	7
		緑	サリナスもやし	20		みず	6
		緑	こまつな	10		しお	少々
			けずりぶし	3		<マーシャルビーンズ>	
			うすくちしょうゆ	4	黄	ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ	1袋
			しお	少々			
			こしょう	少々			
			<えだまめのかきあげ>				

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ				食塩相当量	食物繊維
-cal-	g	g	mg	mg	A µg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
660	27.5	21.3	369	2.6	298	0.75	0.72	20	2.5	4.6

	献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
16日<水>	ちゅうかおこわ		<ちゅうかおこわ>			<チンゲンサイのスープ	
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	40	赤	ぶたにく	10
	★チンゲンサイのスープ	黄	もちごめ	15	赤	うずらたまご	20
	ヨーグルト	赤	やきぶた	10	緑	にんじん	10
		赤	ほしえび	2	黄	じゃがいも	20
		緑	にんじん	10	緑	ホールコーン	10
		緑	たけのこ	10	緑	チンゲンサイ	20
		緑	ほししいたけ	0.5		のうしゅくスープ	8
		黄	ごまあぶら	0.5		うすくちしょうゆ	4
			うすくちしょうゆ	1.5		しお	少々
			こいくちしょうゆ	1.5		こしょう	少々
			みりん	2		<ヨーグルト>	
			しお	0.3	赤	ヨーグルト	1こ

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ A µg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	食塩相当量	食物繊維
529	22.1	24.9	520	1.9	578	0.36	0.64	16	2.2	2.0

食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

《野菜プラス香味野菜》

夏はなす、きゅうり、トマト、サヤインゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけます。

《酸味を利用》

焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけます。

《カレー粉やガーリックを上手に》

野菜炒めにカレー粉を加えて味をととのえたり、肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。

※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