

# 学校給食だより

## 2008年9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)

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)	献立表									
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
3日水	しろごはん 70 ぎゅうにゅう 20 かきたまじる 15 あきなすのいためもの 20 こんぶふりかけ 15	600 24.5 16.8 333 2.0 153 0.72 0.80 16 2.9 3.1									

熱量	蛋白質	脂肪	加糖	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
552	21.4	16.5	349	2.1	316	0.37	0.51	22	1.6	3.3

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)	献立表									
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
4日木	げんりょうこくとうパン 40 ぎゅうにゅう 20 ワカメラーメン 40 ゴーヤのよせあげ 20 ホールコーン 20 わかめ 2.5 しろごま 5 うすくちしょうゆ 12 のうしゅくスープ 0.2	707 25.9 26.8 327 1.7 373 0.64 0.61 20 2.2 3.8									

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)	献立表									
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
5日金	かやくごはん 60 ぎゅうにゅう 5 さつまじる 10 れいとうみかん 5 さやいんげん 0.5 みりけん 0.5 こいくちしょうゆ 1.8 うすくちしょうゆ 1.8 しお 0.6 だしこんぶ 0.3	542 20.1 14.7 397 2.9 371 0.39 0.43 33 2.7 3.8									

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)	献立表									
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
8日月	むぎごはん 63 ぎゅうにゅう 7 にくじゃが 25 とさずあえ 50 こんぶのつくだに 20 たまねぎ 30 さやいんげん 10 いとこんにやく 20 けずりぶし 0.5 なたねあぶら 0.5 しお 少々 こしょう 少々 そとう 1.8 こいくちしょうゆ 4	575 22.8 13.9 326 1.9 471 0.28 0.46 43 1.5 4.5									

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)	献立表									
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
9日火	しょくパン 60 ぎゅうにゅう 15 かいばしらスープ 20 チリコンカーン 30 いちごジャム 10	600 24.5 16.8 333 2.0 153 0.72 0.80 16 2.9 3.1									

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)	献立表									
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
10日水	エリンギごはん 60 ぎゅうにゅう 15 よしのじる 8 きゅうりのにくみそかけ 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 みりん 0.3 しお 0.6 だしこんぶ 0.3 <よしのじる> 15 ささみ 15 うずらたまご 15 れいとうとうふ 20 こまつな 10	568 27.8 19.3 329 3.0 386 0.42 0.58 14 3.1 3.0									

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)	献立表									
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
11日木	アップルばん 60 ぎゅうにゅう 20 かぼちゃのポタージュ 20 キャベツとハムのごまずあえ 30 とりにく 20 あさり 20 かぼちゃ 30 たまねぎ 40 じゃがいも 30 グリンピース 5 のうしゅくスープ 8 パター 4 こむぎこ 4 ぎゅうにゅう 2 なたねあぶら 1	681 25.2 21.6 362 2.5 405 0.78 0.78 50 2.6 5.4									

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)	献立表									
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
12日金	しろごはん 60 ぎゅうにゅう 5 のっぺいじる 20 れいとうとうふ 10 いなかあげ 10 さといも 30 だいきん 20 にんじん 10 こまつな 10 うすくちしょうゆ 4.5 けずりぶし 3 かたくりこ 1	697 23.7 24.9 320 2.5 287 0.22 0.46 11 1.5 2.0									

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)	献立表									
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
16日火	ミルクパン 60 ぎゅうにゅう 20 とりにくのデミグラシチュー 20 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ 1 マーガリン 4 こむぎこ 4 なたねあぶら 1 しお 少々 こしょう 少々	696 26.5 23.1 334 1.9 432 0.78 0.85 45 1.1 5.9									

