

# 学校給食だより

## 2008年10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)									
8日水	むぎごはん ぎゅうにゅう えびカレーシチュー ドレッシングサラダ ふくじんづけ	黄	<むぎごはん> こめ	68	黄	ケチャップ	1				
		黄	おむぎ	7	黄	あかワイン	2				
		赤	<えびカレーシチュー> むきえび	30	黄	ウスターソース	2.5				
		黄	かたくりこ	0.7	黄	とんかつソース	2.5				
		緑	たまねぎ	40	黄	うすくちしょうゆ	1				
		黄	にんじん	20	黄	なたねあぶら	1				
		黄	じゃがいも	60	黄	しお	少々				
		緑	のうしゆくスープ	6	緑	こしょう	少々				
		緑	にんにく	0.1	緑	<ドレッシングサラダ>	10				
		緑	しょうが	1	緑	ホールコーン	50				
		黄	グリーンピース	5	黄	キャベツ	5				
		黄	マーガリン	4	黄	にんじん	少々				
		黄	なたねあぶら	2	黄	しお	少々				
		黄	こむぎこ	7	黄	こしょう	10				
		赤	カレー	0.8	赤	わふうごまドレッシング	10				
		赤	ぎゅうにゅう	0.5	赤	<ふくじんづけ>	10				
		赤	こなチーズ	2	赤	ふくじんづけ	10				
		赤	チャツネ	1.5	赤						
献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
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	
603	26.4	20.1	349	3.4	750	0.32	0.63	25	2.0	5.0	
9日木	しよくパン ぎゅうにゅう ちゅうかぶろコンスープ ひじきのマヨネーズあえ マーシャルピーンズ	黄	<しよくパン> しよくパン	60	赤	<ひじきのマヨネーズあえ>	10				
		赤	<ちゅうかぶろコンスープ> ぶたにく	10	赤	めぐりかん	2				
		赤	とうふ	30	黄	めひじき	0.8				
		赤	たまねぎ	30	黄	うすくちしょうゆ	0.8				
		赤	サリナスもやし	20	黄	キャベツ	0.4				
		赤	ホールコーン	15	黄	しろごま	2				
		赤	にんじん	5	黄	マヨネーズ	8				
		赤	とんこつ	4	黄	<マーシャルピーンズ>	1袋				
		黄	うすくちしょうゆ	8	黄	マーシャルピーンズ	1袋				
		黄	かたくりこ	0.5	黄						
		黄	しお	少々	黄						
		黄	こしょう	少々	黄						
献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
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	
668	23.5	30.6	426	3.3	174	0.73	0.70	27	2.7	5.0	
10日金	しろごはん ぎゅうにゅう みそしる きりぼしのごもくに あさりのしぐれに	黄	<しろごはん> こめ	75	緑	にんじん	10				
		赤	<みそしる> いながあげ	10	赤	だし	1				
		赤	とうふ	30	黄	ほしいたけ	4				
		赤	じゃがいも	20	黄	そとう	2				
		赤	たまねぎ	30	黄	こいくちしょうゆ	0.7				
		赤	あおねぎ	5	黄	うすくちしょうゆ	1.5				
		赤	あかみそ	9	黄	さけ	1				
		赤	にぼし	2	黄	なたねあぶら	0.5				
		赤	<きりぼしのごもくに> きりぼしだいこん	4	黄	<あさりのしぐれに>	25				
		赤	ひらてん	10	黄	あさり	1.5				
		赤		4	黄	しょうが	1.5				
		赤		10	黄	そとう	1.5				
		赤		4	黄	こいくちしょうゆ	2.3				
		赤		10	黄	みりん	1.2				
献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
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	
597	23.5	14.4	419	4.2	248	0.27	0.46	14	2.8	4.3	
14日火	こくとうパン ぎゅうにゅう ミネストローネ フルーツポンチ	黄	<こくとうパン> いっこだりこくとうパン	60	黄	ケチャップ	8				
		赤	<ミネストローネ> ショルダーベーコン	15	黄	とりがら	1/500				
		赤	にんじん	10	黄	さとう	0.5				
		赤	じゃがいも	40	黄	しお	少々				
		赤	セロリ	3	黄	こしょう	少々				
		赤	たまねぎ	30	黄	<フルーツポンチ>	30				
		赤	キャベツ	30	黄	みかんかん	25				
		赤	パセリ	0.2	黄	カクテルゼリー	20				
		赤	トマトかん	15	黄	さとう	3				
		赤		15	黄	みず	30				
献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
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	
615	19.0	15.0	330	1.8	263	0.71	0.75	40	0.8	2.4	
15日水	いもごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる だいにんとこんにやくの にもの	黄	<いもごはん> こめ	60	赤	しろみそ	4				
		赤	ちりめんじゃこ	5	赤	にぼし	2				
		赤	さつまいも	20	赤	<だいにんとこんにやくの>	50				
		赤	くるごま	1.5	赤	だいにん	30				
		赤	しお	1	赤	いたこんにやく	10				
		赤	<たまねぎのみそしる> とうふ	30	赤	ひらてん	1.5				
		赤	いながあげ	10	赤	うすくちしょうゆ	3				
		赤	たまねぎ	30	赤	みりん	1				
		赤	たまつな	10	赤	にぼし	1				
		赤	あかみそ	9	赤						
献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
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	
580	20.7	21.6	348	2.0	372	0.53	0.59	37	1.0	3.5	
531	22.3	13.9	479	3.2	146	0.24	0.39	20	3.4	3.8	

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)									
16日 木	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう フェットチーネのきのこ クリームソースあえ ドレッシングサラダ	<small>&lt;げんりょうコッペパン&gt; げんりょうコッペパン &lt;フェットチーネのきのこ クリームソースあえ&gt; パ ラ ベ ー コ ン に に た え し ほ フ レ ッ シ ン グ サ ラ ダ</small>										24日 金	スペインふうきこみこ ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ ココアかんてん	<small>&lt;スペインふうきこみこ は ん &gt; こ バ ラ ベ ー コ ン に に た え し ほ フ レ ッ シ ン グ サ ラ ダ こ バ ラ ベ ー コ ン に に た え し ほ フ レ ッ シ ン グ サ ラ ダ こ バ ラ ベ ー コ ン に に た え し ほ フ レ ッ シ ン グ サ ラ ダ こ バ ラ ベ ー コ ン に に た え し ほ フ レ ッ シ ン グ サ ラ ダ</small>									
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維			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	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg
624	19.9	27.2	335	1.7	425	0.53	0.67	25	1.8	4.0	542	18.7	18.6	306	2.4	485	0.33	0.52	17	2.8	2.4		
17日 金	しろごはん ぎゅうにゅう かいか さかなのいそべあげ あじつけのり	<small>&lt;しろごはん&gt; こ か い か に さ か な の い そ べ あ げ あ じ つ け の り</small>										28日 火	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ごもくスープ セルフホットドッグ	<small>&lt;げんりょうコッペパン&gt; げんりょうコッペパン &lt;ごもくスープ&gt; ご も く す ー ぷ セ ル フ ホ ッ ト ド グ ク コ ア か ん て ん</small>									
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維			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	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg
701	28.3	23.3	270	2.2	403	0.29	0.60	29	1.1	2.6	713	23.5	40.2	307	2.1	372	0.55	0.75	33	2.8	2.5		
20日 月	しろごはん ぎゅうにゅう はくさいと にくだんごのスープ じゃがいものごまに ゆかりふりかけ	<small>&lt;しろごはん&gt; こ か い か に さ か な の い そ べ あ げ あ じ つ け の り</small>										29日 水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードーフ ちゅうかうあえもの つぼづけ	<small>&lt;むぎごはん&gt; こ か い か に さ か な の い そ べ あ げ あ じ つ け の り</small>									
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維			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	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg
561	22.4	13.0	306	2.0	334	0.27	0.48	28	2.4	2.7	629	27.0	19.4	419	2.7	259	0.50	0.50	26	2.3	4.4		
22日 水	げんまいごはん ぎゅうにゅう みそしる けいにくのたつたあげ& きゃべつソテー こんぶふりかけ	<small>&lt;げんまいごはん&gt; げんまいごはん &lt;みそしる&gt; み そ し る け い に く の た つ た あ げ &amp; き ゃ べ つ ソ テ ー こ ん ぶ ふ り か け</small>										30日 木	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう わふうカレーうどん キャベツとベーコンの いためもの ヨグルト	<small>&lt;げんりょうコッペパン&gt; げんりょうコッペパン &lt;わふうカレーうどん&gt; わ ふ う か れ ー う ど ん き ゃ べ つ と べ ー こ ん の い た め も の よ ぐ る と</small>									
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維			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	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg
656	29.4	19.9	406	3.6	147	0.30	0.54	29	2.5	3.2	657	26.2	25.3	408	2.0	423	0.60	0.76	29	2.5	3.2		
23日 木	ミルクパン ぎゅうにゅう ミートポテト やさいの ゴマドレッシングあえ	<small>&lt;ミルクパン&gt; い っ こ ど り ミ ル ク パ ン &lt;ミートポテト&gt; ぶ ぎ た う ミ ン チ に に た え し ほ フ レ ッ シ ン グ サ ラ ダ</small>										31日 金	しろごはん ぎゅうにゅう あすかじる ぶたにくとだいの ちゅうかに こうなごのつくだに	<small>&lt;しろごはん&gt; こ か い か に さ か な の い そ べ あ げ あ じ つ け の り</small>									
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維			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	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg
682	27.1	23.2	390	2.9	614	0.80	0.87	50	1.2	6.1	640	28.8	16.9	413	3.8	465	0.47	0.76	11	2.6	5.30		

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は

さつまいも・たまねぎ です。

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