

# 学校給食だより

2008年11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

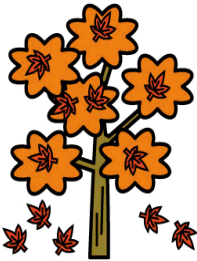
肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

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)									
10 日 月	むぎごはん	黄	<むぎごはん>	68	黄	とんかつソース	2.5				
	ぎゅうにゅう	黄	おむぎ	7	黄	ウスターソース	2.5				
	ポークカレーライス	赤	<ポークカレーライス>	25	赤	うすくちしょうゆ	1				
	ドレッシングサラダ	黄	ぶたにく	50	黄	こなチーズ	2				
	ふくじんづけ	緑	じゃがいも	40	黄	ぎゅうにゅう	0.5				
		緑	たまねぎ	20	黄	しお	少々				
		緑	りんじん	5	黄	こたね	少々				
		緑	グリーンピース	0.1	黄	なたねあぶら	1				
		黄	にんじん	0.5	黄	とんこつ	6				
		黄	しょうが	4	黄	<ドレッシングサラダ>	15				
	黄	マーガリン	2	黄	れいとうだいず	40					
	黄	なたねあぶら	7	黄	キャベツ	5					
	黄	かむぎこ	0.4	黄	カットわかめ	0.2					
	黄	かあけ	0.4	黄	かりごまドレッシング	10					
	黄	チャップ	2	黄	しお	少々					
	黄	ケチャップ	1	黄	こしょう	少々					
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビ	タ	ミ	食塩相当量	食物繊維	
	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
	727	23.2	25.0	312	2.2	549	0.53	0.48	44	1.7	6.1
11 日 火	こくとうパン	黄	<こくとうパン>	60	赤	とりミンチ	25				
	ぎゅうにゅう	黄	いっごどりこくとうパン	20	赤	とごぼろ	25				
	たまごスープ	赤	<たまごスープ>	10	赤	す	1				
	とりミンチとごぼろ	赤	たまご	10	赤	にんじん	5				
	げんこつあげ	赤	たけのこ	15	赤	しんごま	2				
	オレンジゼリ	赤	にんじん	30	赤	かたくり	7				
		赤	たまねぎ	3	赤	みり	1				
		赤	あおねぎ	5	赤	うすくちしょうゆ	0.5				
		赤	うすくちしょうゆ	4	赤	しお	少々				
		赤	けずりぶし	2	赤	こしょう	少々				
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビ	タ	ミ	食塩相当量	食物繊維	
	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
	714	25.7	24.2	357	2.5	461	0.65	0.77	34	1.1	3.1
12 日 水	むぎごはん	黄	<むぎごはん>	68	黄	さと	3				
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	7	黄	こいくちしょうゆ	3				
	とうふとキムチ	赤	<とうふとキムチのあったかスープ>	15	赤	さ	1				
	のあったかスープ	赤	ささみ	30	赤	あおねぎ	2				
	ぶるこぎ	赤	とろうふ	20	赤	しよが	0.5				
		赤	はくさいキムチ	20	赤	なたねあぶら	1				
		赤	はくさい	20	赤	しお	少々				
		赤	しるねぎ	15	赤	こしょう	少々				
		赤	しゅんぎく	2	赤	たまねぎ	50				
		赤	うすくちしょうゆ	3.5	赤	にんじん	10				
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビ	タ	ミ	食塩相当量	食物繊維	
	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
	669	23.4	25.7	385	2.0	508	0.66	0.75	36	2.9	5.1
13 日 木	コッペパン	黄	<コッペパン>	60	黄	こたねあぶら	1				
	ぎゅうにゅう	黄	いっごどりコッペパン	20	黄	とりがら	1/50				
	ちきんトマトスープ	赤	<ちきんトマトスープ>	20	赤	<ほうれんそうのソテ->	30				
	ほうれんそうのソテ	赤	とりにく	1	赤	サリナスもやし	30				
	クリームチーズ	赤	うすくちしょうゆ	10	赤	したごま	1				
		赤	しお	10	赤	なたねあぶら	0.3				
		赤	グリーンピース	5	赤	うすくちしょうゆ	1				
		赤	たまねぎ	30	赤	しお	少々				
		赤	じゃがいも	20	赤	こしょう	少々				
		赤	りんじん	20	赤	クリームチーズ	1				
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビ	タ	ミ	食塩相当量	食物繊維	
	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
	574	23.0	19.1	343	2.1	620	0.71	0.86	45	2.3	5.1
14 日 金	しるごはん	黄	<しるごはん>	75	黄	こいくちしょうゆ	4				
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	25	黄	みり	2				
	おでん	赤	<おでん>	30	赤	そと	0.3				
	さばのしょうがに	赤	ごぼう	35	赤	す	0.3				
	きんぴら	赤	ごぼう	30	赤	にんじん	3				
		赤	あつあげ	20	赤	しるごま	1				
		赤	じゃがいも	35	赤	そと	0.5				
		赤	いたごんにやく	20	赤	みり	0.2				
		赤	だいたい	30	赤	うすくちしょうゆ	1				
		赤	さば	1	赤	こいくちしょうゆ	1				
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビ	タ	ミ	食塩相当量	食物繊維	
	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
	540	21.9	16.1	327	2.3	277	0.24	0.46	16	1.7	2.9

