

# 学校給食だより

2008年12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)	熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄			ビタミン			食塩相当量 g	食物繊維 g		
						A μg	B1 mg	C mg	B2 mg	B6 mg	B12 mg				
5日金	しろごはん	黄	<しろごはん>	75	黄	けずりぶし	1.5								
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	75	黄	<ほうれんそうのごまあえ>	1.5								
	ピリからにくじゃが	赤	<ピリからにくじゃが>	25	赤	かまぼこ	10								
	ほうれんそうのごまあえ	黄	ぎゅうにく	25	緑	キャベツ	30								
	せとふうみふりかけ	黄	じゃがいも	60	緑	ホールコーン	10								
		緑	にんじん	10	緑	ほうれんそう	20								
		黄	たまねぎ	25	黄	しろごま	1.5								
		黄	いとこんにやく	15	黄	さとう	0.5								
		緑	にら	5	緑	うすくちしょうゆ	1.5								
		緑	はくさいキムチ	20	緑	こいくちしょうゆ	1								
		黄	しろごま	2	黄	みりん	1								
		黄	さけ	1.5	黄	しお	少々								
	黄	そとう	1	黄	こしょう	少々									
	黄	こいくちしょうゆ	4	黄	けずりぶし	0.1									
	黄	しお	少々	黄	<せとふうみふりかけ>	1袋									
	黄	ごまあぶら	1.5	黄	せとふりかけ	1袋									
献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)													
1日月	チキンライス	黄	<チキンライス>	60	黄	なたねあぶら	0.5								
	ぎゅうにゅう	黄	こしめ	0.5	赤	<うずらたまごスープ>	20								
	うずらたまごスープ	黄	おさけ	0.2	赤	とうふ	20								
	フルーツヨーグルト	緑	なたねあぶら	0.1	緑	うずらたまご	20								
		赤	のうしゆくスープ	2	赤	はくさい	30								
		緑	トマトジュース	8	緑	じゃがいも	20								
		赤	とりにく	15	赤	チンゲンサイ	20								
		緑	たまねぎ	25	緑	うすくちしょうゆ	4								
		緑	グリーンピース	5	緑	けずりぶし	3								
		緑	マッシュルーム	5	緑	<フルーツヨーグルト>	少々								
		赤	ケチャップ	13	赤	みかんかん	40								
		赤	しお	0.5	赤	ももかん	20								
	赤	こしょう	少々	赤	ヨーグルト	50									
	赤	こしょう	少々	赤	さとう	5									
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆみ	鉄	ビタミン			食塩相当量			食物繊維				
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	C mg	B2 mg	B6 mg	B12 mg	C mg	g	g		
589	23.5	15.2	374	2.5	320	0.28	0.77	32	2.6	2.9					
2日火	げんりょうミルクパン	黄	<げんりょうミルクパン>	40	赤	<ひじきとごぼうのもの>	2								
	ぎゅうにゅう	黄	げんりょうミルクパン	40	赤	めひじき	10								
	ほうとう	黄	<ほうとう>	60	赤	むらてん	10								
	ひじきとごぼうのもの	赤	きとりめん	20	赤	にんじん	25								
		赤	いなかあげ	5	赤	ごぼう	0.5								
		赤	かぼちやい	20	赤	こんにやく	8								
		赤	はくさい	30	赤	こいくちしょうゆ	1.5								
		赤	あおねぎ	5	赤	うすくちしょうゆ	0.5								
		赤	あかみそ	6	赤	そとう	1.2								
		赤	あかみそ	4	赤	みりん	1								
		赤	こいくちしょうゆ	1	赤	なたねあぶら	0.5								
		赤	にぼし	2	赤	にぼし	0.2								
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆみ	鉄	ビタミン			食塩相当量			食物繊維				
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	C mg	B2 mg	B6 mg	B12 mg	C mg	g			
560	24.7	15.1	416	3.5	398	0.50	0.64	20	2.0	6.1					
3日水	しろごはん	黄	<しろごはん>	75	赤	<さんまのかばやき>	1枚								
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	75	赤	さんま	9								
	はくさいなべ	赤	<はくさいなべ>	15	赤	かたくりこ	6								
	さんまのかばやき	赤	ぶたにく	20	赤	なたねあぶら	1.5								
	こんぶのつくだに	赤	やきとうふ	10	赤	しょうが	3								
		赤	ちくわ	10	赤	うすくちしょうゆ	2.5								
		緑	はくさい	50	赤	さとう	3								
		緑	にんじん	20	赤	みりん	1.5								
		緑	たまねぎ	30	赤	みず	5								
		緑	いとこんにやく	10	赤	<こんぶのつくだに>	7								
		緑	しゅんぎく	10	赤	ごまこんぶ	2								
		黄	さとう	2	黄	うすくちしょうゆ	4.5								
	黄	なたねあぶら	1	黄	なたねあぶら	1									
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆみ	鉄	ビタミン			食塩相当量			食物繊維				
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	C mg	B2 mg	B6 mg	B12 mg	C mg	g			
718	24.7	26.4	341	2.2	469	0.31	0.50	17	2.1	2.9					
4日木	コッペパン	黄	<コッペパン>	60	黄	こいくちしょうゆ	0.5								
	ぎゅうにゅう	黄	いっこだりコッペパン	60	黄	なたねあぶら	0.5								
	ごもくはるさめ	赤	<ごもくはるさめ>	15	赤	ごまあぶら	0.5								
	にらスープ	赤	ぶたにく	15	赤	しお	少々								
	マーガリン	赤	さけ	1	赤	こしょう	少々								
		赤	うずらたまご	20	赤	<にらスープ>	5								
		赤	にんじん	5	赤	シヨルダーベーコン	20								
		赤	たけのこ	5	赤	えのきたけ	10								
		赤	ほししいたけ	1	赤	にら	10								
		赤	たまねぎ	30	赤	うすくちしょうゆ	3								
		赤	キャベツ	30	赤	しお	少々								
		赤	チンゲンサイ	20	赤	こしょう	少々								
	赤	はるさめ	5	赤	けずりぶし	2									
	赤	みりん	1	赤	<マーガリン>	1枚									
	赤	うすくちしょうゆ	2	赤	マーガリン	1枚									
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆみ	鉄	ビタミン			食塩相当量			食物繊維				
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	C mg	B2 mg	B6 mg	B12 mg	C mg	g			
626	24.0	26.2	333	2.3	526	0.77	0.80	24	3.0	4.5					
献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)													
5日金	セルフおにぎり	黄	<セルフおにぎり>	68	黄	しお	少々								
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	68	黄	みず	少々								
	すいとん	赤	おおむぎ	7	赤	あかみそ	9								
	かみかみちりめん	赤	やきのり	1枚	赤	しろみそ	4								
	みかん	赤	しお	0.3	赤	にぼし	2								
		赤	<すいとん>	少々	赤	<かみかみちりめん>	1枚								
		赤	いなかあげ	10	赤	ちりめんじゃこ	8								
		赤	かぶ	25	赤	さとう	1.5								
		赤	かぶのは	5	赤	みりん	4								
		赤	にんじん	10	赤	こいくちしょうゆ	1.5								
		赤	さつまいも	20	赤	みず	4.5								
		赤	しろねぎ	10	赤	しろごま	1								
	赤	こむぎこ	20	赤	<みかん>	1枚									
	赤	ぎゅうにゅう	10	赤	みかん	1枚									
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆみ	鉄	ビタミン			食塩相当量			食物繊維				
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	C mg	B2 mg	B6 mg	B12 mg	C mg	g			
665	24.1	13.4	446	3.3	617	0.35	0.54	49	2.5	6.2					
9日火	アップルばん	黄	<アップルばん>	60	黄	しお	少々								
	ぎゅうにゅう	黄	いっこだりアップルばん	60	黄	こしょう	少々								
	にこみスパゲティー	黄	<にこみスパゲティー>	10	黄	のうしゆくスープ	2								
	きりぼしだいこんサダ	赤	スパゲティー	10	赤	<きりぼしだいこんサダ>	10								
		赤	パラベーコン	10	赤	まぐろかん	20								
		赤	いか	10	赤	きりぼしだいこん	6								
		赤	たまねぎ	40	赤	にんじん	5								
		赤	じゃがいも	30	赤	しろごま	2								
		赤	ホールコーン	20	赤	うすくちしょうゆ	0.6								
		赤	ピーマン	5	赤	マヨネーズ	10								
		赤	ケチャップ	6	赤	す	0.5								
		赤	ウミクワッスリース	2	赤										
	赤	ウスターソース	10	赤											
	赤	なたねあぶら	0.5	赤											
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆみ	鉄	ビタミン			食塩相当量			食物繊維				
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	C mg	B2 mg	B6 mg	B12 mg	C mg	g			
788	24.9	32.2	342	2.6	175	0.74	0.77	21	2.8	5.8					
10日水	げんまいごはん	黄	<												

