

# 学校給食だより

## 2009年2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)																			
6日 金	げんまいごはん ぎゅうにゅう マーボードーフ やさいソテー	黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄	
		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤	
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					
620		25.7		20.9		407		2.6		179 0.47 0.48		29		1.5		3.6					
9日 月	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーライス ドレッシングサラダ ふくじんづけ	黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄	
		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤	
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					
681		21.7		19.6		303		2.3		498 0.32 0.51		69		2.1		6.1					
10日 火	しよくパン ぎゅうにゅう もずくのスープ あじのごまフライ いちごジャム	黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄	
		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤	
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					
718		32.3		25.8		378		2.5		292 0.70 0.83		24		2.5		4.4					
12日 木	げんりょうパン ぎゅうにゅう にこみうどん じゃがいもごま キャラメルチーズ	黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄	
		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤	
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					
599		25.6		19.1		406		2.2		339 0.59 0.63		25		3.3		4.0					
13日 金	しろごはん ぎゅうにゅう さつまじり ごもくまめ あさりのしぐれに	黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄	
		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤	
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					
709		22.7		20.2		381		1.9		512 0.68 0.86		41		0.9		2.7					
2日 月	しろごはん ぎゅうにゅう ぶたじり いわしのてんぷら こんぶふりかけ まめ	黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄	
		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤	
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					
733		31.2		25.9		444		4.2		269 0.44 0.57		9		1.8		5.6					
3日 火	コッパン ぎゅうにゅう アサリとやさいのスープ ダッカルビ ピーナツバター	黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄	
		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤	
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					
641		24.4		22.4		333		2.3		341 0.65 0.73		31		2.9		4.3					
4日 水	しろごはん ぎゅうにゅう ぶたにくときといものために キャバツとほうれんそうのごまあえ しそあじひじき	黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄	
		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤	
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					
588		20.7		15.6		346		2.6		532 0.45 0.47		32		1.9		4.7					
5日 木	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのデミグラシチュー フルーツヨーグルト	黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄		黄	
		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤		赤	
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					
709		22.7		20.2		381		1.9		512 0.68 0.86		41		0.9		2.7					

