

学校給食だより

2009年3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	げんりょうミルクパン	<げんりょうミルクパン>	黄	マカロニ	20						
	ぎゅうにゅう	げんりょうミルクパン	黄	たまねぎ	30						
	コーンスープ	<コーンスープ>	緑	にんじん	7						
	イタリアンツイスト	ぶたにく	緑	パセリ	0.7						
	ももゼリー	れいとうとうふ	緑	にんにく	0.35						
		たまねぎ	黄	オリーブオイル	0.7						
		にんじん	緑	ケチャップ	13						
		ホールコーン	黄	ウスターソース	1						
		パセリ	緑	トマトピューレ	2						
		のうしゆくスープ	黄	しお	少々						
	うすくちしょうゆ	黄	こしょう	少々							
	しお	黄	<ももゼリー>	1こ							
	こしょう	黄	ももゼリー	1こ							
	<イタリアンツイスト>	黄									
	パラベーコン	赤									
	フランクフルト	赤									
熱量 -cal-		蛋白質 g	脂肪 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミン A μg B1 mg B2 mg			食塩相当量 C mg	食物繊維 g	
624		24.9	19.0	323	1.7	376	0.75	0.79	32	1.9	4.5
2 日 月	ちらしずし	<ちらしずし>	黄	あかみそ	5						
	ぎゅうにゅう	こめ	黄	けずりぶし	0.5						
	すましじる	だしこんぶ	赤	<さばのピリッとジャン>							
	さんしょくだんご	さけ	緑	さば	1切						
		ちりめんじゃこ	緑	あおねぎ	3						
		こうやどうふ	緑	しょうが	1						
		かんぴょう	緑	にんにく	0.5						
		ほししいたけ	赤	そとう	3						
		にんじん	緑	さけ	1.5						
		さやいんげん	緑	す	2						
	そとう	黄	こいくちしょうゆ	4.5							
	うすくちしょうゆ	黄	トウバンジャン	0.1							
	こめ	黄	水	15							
	さとう	黄	<こんぶのつくだに>								
			ごまこんぶ	7							
熱量 -cal-		蛋白質 g	脂肪 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミン A μg B1 mg B2 mg			食塩相当量 C mg	食物繊維 g	
554		20.8	10.8	342	1.9	441	0.25	0.42	9	2.6	3.8
3 日 火	しよくパン	<しよくパン>	黄	ハム	10						
	ぎゅうにゅう	しよくパン	黄	キャベツ	40						
	たまごスープ	<たまごスープ>	赤	にんじん	10						
	ちゅうかふうあえもの	たまたご	緑	カッタわかめ	0.2						
	マーシャルピーンズ	しいたけ	緑	サリナスもやし	15						
		にんじん	黄	ごまあぶら	0.2						
		じゃがいも	黄	さとう	2						
		たまねぎ	黄	うすくちしょうゆ	3						
		チンゲンサイ	緑	しるごま	1.2						
		うすくちしょうゆ	黄	<マーシャルピーンズ>	2						
	しお	黄	マーシャルピーンズ	1袋							
	こしょう	黄									
	けずりぶし	黄									
熱量 -cal-		蛋白質 g	脂肪 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミン A μg B1 mg B2 mg			食塩相当量 C mg	食物繊維 g	
613		24.3	22.7	386	2.5	449	0.74	0.77	33	3.0	4.5
4 日 水	げんまいごはん	<げんまいごはん>	黄	ひらてん	10						
	ぎゅうにゅう	こめ	赤	だいでん	4						
	みそじる	げんまい	赤	きりぼしだいこん	4						
	きりぼしのごもくに	<みそじる>	緑	にんじん	10						
	ちりめんつくだに	あつあげ	緑	ほししいたけ	1						
		はくさい	黄	そとう	2						
		じゃがいも	黄	こいくちしょうゆ	0.7						
		こまかつな	黄	うすくちしょうゆ	1.5						
		あかみそ	赤	さけ	1						
		しるみそ	赤	なたねあぶら	0.5						
	にぼし	赤	<ちりめんつくだに>								
	<きりぼしのごもくに>	赤	ちりめんつくだに	10							
熱量 -cal-		蛋白質 g	脂肪 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミン A μg B1 mg B2 mg			食塩相当量 C mg	食物繊維 g	
584		23.7	13.5	435	3.5	302	0.31	0.43	23	2.5	4.5
5 日 木	しろごはん	<しろごはん>	黄	キャベツ	40						
	ぎゅうにゅう	こめ	緑	ホールコーン	10						
	かいかに	<かいかに>	赤	チンゲンサイ	20						
	キャベツとベーコンの	ぎゅうにく	緑	しるごま	1						
	いためもの	たまねぎ	黄	うすくちしょうゆ	1						
	あさりのしぐれに	にんじん	黄	しお	少々						
		じゃがいも	黄	こしょう	少々						
		さやいんげん	黄	なたねあぶら	0.5						
		たまご	赤	<あさりのしぐれに>							
		なたねあぶら	赤	あさり	25						
	そとう	緑	しょうが	1.5							
	うすくちしょうゆ	黄	そとう	1.5							
	けずりぶし	黄	こいくちしょうゆ	2.3							
	<キャベツとベーコンの	黄	みりん	1.2							
	いためもの>	赤	水	12							
	パラベーコン	赤									
熱量 -cal-		蛋白質 g	脂肪 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミン A μg B1 mg B2 mg			食塩相当量 C mg	食物繊維 g	
670		23.6	22.3	319	3.1	409	0.36	0.57	48	2.3	3.4
6 日 金	しろごはん	<しろごはん>	黄	あかみそ	5						
	ぎゅうにゅう	こめ	黄	けずりぶし	0.5						
	いもに	<いもに>	赤	<さばのピリッとジャン>							
	さばのピリッとジャン	ぶたにく	赤	さば	1切						
	こんぶのつくだに	あぶらあげ	緑	あおねぎ	3						
		だいこん	緑	しょうが	1						
		ごぼう	緑	にんにく	0.5						
		にんじん	黄	そとう	3						
		しろねぎ	緑	さけ	1.5						
		いたこんにやく	黄	す	2						
	さといも	黄	こいくちしょうゆ	4.5							
	そとう	黄	トウバンジャン	0.1							
	みりん	黄	水	15							
	こいくちしょうゆ	黄	<こんぶのつくだに>								
	うすくちしょうゆ	赤	ごまこんぶ	7							
熱量 -cal-		蛋白質 g	脂肪 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミン A μg B1 mg B2 mg			食塩相当量 C mg	食物繊維 g	
639		27.6	17.7	303	2.3	254	0.37	0.54	12	2.4	3.8
10 日 火	コッペパン	<コッペパン>	黄	しお	少々						
	ぎゅうにゅう	いっごりコッペパン	黄	<ポークビーンズ>							
	かいばしらスープ	<かいばしらスープ>	赤	ぶたにく	10						
	ポークビーンズ	かいばしら	赤	だいず	12						
	いちごジャム	とうふ	緑	たまねぎ	30						
		はくさい	緑	パセリ	2						
		ほししいたけ	黄	ケチャップ	12						
		チンゲンサイ	緑	うすくちしょうゆ	0.5						
		しょうが	黄	なたねあぶら	1						
		はるさめ	黄	しお	少々						
	うすくちしょうゆ	黄	こしょう	少々							
	けずりぶし	黄	<いちごジャム>								
	こしょう	黄	いちごジャム	1こ							
熱量 -cal-		蛋白質 g	脂肪 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミン A μg B1 mg B2 mg			食塩相当量 C mg	食物繊維 g	
622		27.9	18.8	377	2.9	157	0.76	0.86	18	2.7	5.5
11 日 水	むぎごはん	<むぎごはん>	黄	ウスターソース	2.5						
	ぎゅうにゅう	こめ	黄	うすくちしょうゆ	1						
	カレーライス	おおむぎ	赤	ぎゅうにゅう	0.5						
	ドレッシングサラダ	<カレーライス>	赤	こなチーズ	2						
	ふくじんづけ	ぎゅうにく	黄	とんこつ	6						
		たまねぎ	黄	なたねあぶら	1						
		じゃがいも	黄	しお	少々						
		にんじん	緑	こしょう	少々						
		グリーンピース	緑	<ドレッシングサラダ>							
		にんにく	緑	ホールコーン	10						
	しょうが	黄	キャベツ	50							
	マーガリン	黄	にんじん	5							
	なたねあぶら	黄	しお	少々							
	こむぎこ	黄	こしょう	少々							
	カレーこ	黄	わふうごまドレッシング	10							
	カレーこ	黄	<ふくじんづけ>								
	あかワイン	緑	ふくじんづけ	10							
	チャツネ	黄									
	ケチャップ	黄									
	とんかつソース	黄									
熱量 -cal-		蛋白質 g	脂肪 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミン A μg B1 mg B2 mg			食塩相当量 C mg	食物繊維 g	
674		20.9	19.5	301	2.2	547	0.30	0.47	49	2.1	5.4

