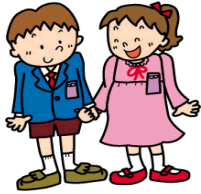


学校給食だより

2009年4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)															
16日 木	コッペパン	黄	<コッペパン>	赤	八	10	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	赤	ま	10	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
17日 金	ニラスープ	赤	<ニラスープ>	緑	た	10	698	26.8	29.7	364	3.0	311	0.74	0.76	14	3.0	3.8
	はるまき	赤	とうふ	緑	け	0.5											
18日 土	マーシャルピーンズ	黄	うずらたまご	赤	し	10											
		黄	にんじん	赤	お	10											
19日 日		黄	じゃがいも	赤	こ	10											
		黄	たまねぎ	赤	ま	0.3											
20日 月		黄	えのきたけ	赤	ご	0.2											
		黄	にら	赤	む	0.2											
21日 火		黄	うすくちしょうゆ	赤	し	少々											
		黄	しお	赤	お	少々											
22日 水		黄	うすくちしょうゆ	赤	な	4											
		黄	しお	赤	た	1袋											
23日 木		黄	けずりぶし	赤	な	1袋											
		黄	<はるまき>	赤	な	1袋											
24日 金		黄	はるまきのかわ	赤	な	1袋											
		黄		赤	な	1袋											
25日 土		黄		赤	な	1袋											
		黄		赤	な	1袋											
26日 日		黄		赤	な	1袋											
		黄		赤	な	1袋											
27日 月		黄		赤	な	1袋											
		黄		赤	な	1袋											
28日 火		黄		赤	な	1袋											
		黄		赤	な	1袋											
29日 水		黄		赤	な	1袋											
		黄		赤	な	1袋											
30日 木		黄		赤	な	1袋											
		黄		赤	な	1袋											
31日 金		黄		赤	な	1袋											
		黄		赤	な	1袋											


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)										
22日 水	しろごはん	黄	<しろごはん>	75	黄	うすくちしょうゆ	0.8	28日 火	しょくパン	黄	<しょくパン>	60	緑	<ドレッシングサラダ>	55										
	ぎゅうにゅう	赤	<こみそしる>	10	緑	かたくりこ	3.2		ぎゅうにゅう	赤	<あさりとコーンのスープ>	10	緑	キャベツ	10										
	みそしる	赤	あさかり	10	緑	たまねぎ	10		あさりとコーンのスープ	赤	パラベーコン	10	緑	カットわかめ	0.3										
	とりにくのなんばんづけ	赤	いたまねぎ	10	緑	にあんじん	5		ドレッシングサラダ	赤	あさり	10	緑	しお	少々										
	せとふうみふりかけ	赤	だまねぎ	20	緑	あおねぎ	5		てづくりイチゴジャム	赤	たまご	20	黄	こしょう	少々										
		赤	だまねぎ	20	緑	うすくちしょうゆ	4.5			赤	ホールコーン	20	緑	いちご	30										
		赤	こまかつな	20	黄	す	3			赤	チンゲンサイ	20	緑	さとう	13										
		赤	あかみそ	4	黄	そとう	4			赤	しいたけ	5	黄	レモン	1/15こ										
		赤	にぼし	2	黄	水	3			赤	うすくちしょうゆ	4	緑												
		赤	<とりにくのなんばんづけ>	50	黄	トウバンジャン	0.1			赤	しお	少々													
		赤	とりにく	50	黄	なたねあぶら	0.8			赤	こしょう	少々													
		赤	とりにく	50	黄	<せとふうみふりかけ>	1袋			赤	けずりぶし	2													
		赤	せとふうみふりかけ	0.4	黄	せとふうみふりかけ	1袋																		
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆみ	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維		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	B2 mg	C mg	g	g	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g			
	635	27.4	18.1	405	3.6	288	0.25	0.52	20	2.8	2.8	654	22.8	23.8	355	2.4	339	0.67	0.78	55	3.0	4.9			
23日 木	アップルばん	黄	<アップルばん>	60	赤	<にくだんごのケチャップにこみ>	20	30日 木	ミルクパン	黄	<ミルクパン>	60	赤	しお	少々										
	ぎゅうにゅう	赤	いっごどりアップルばん	0.5	赤	ぎゅうミンチ	30		ぎゅうにゅう	赤	いっごどりミルクパン	60	赤	こしょう	少々										
	ごもくスープ	赤	<ごもくスープ>	20	赤	ぶたミンチ	30		ぶたにくと	赤	<ぶたにくと>	15	赤	けずりぶし	2										
	にくだんご	赤	むきえび	20	赤	かたくりこ	5		やさいのスープ	赤	<やさいのスープ>	15	赤	<ジャ-マンポテト>	10										
	ケチャップにこみ	赤	かたくりこ	0.5	赤	たまねぎ	10		ジャ-マンポテト	赤	ぶたにく	15	赤	バラベーコン	10										
		赤	しょうが	1	赤	ぎゅうにゅう	3			赤	ほししいたけ	0.5	黄	じゃがいも	70										
		赤	かたくりこ	0.5	赤	たまねぎ	10			赤	たけのこ	10	緑	ホールコーン	15										
		赤	しょうが	1	赤	パン	2			赤	はくさい	20	緑	しお	少々										
		赤	なしいたけ	10	赤	たまねぎ	30			赤	たまねぎ	15	黄	こしょう	少々										
		赤	りんじん	10	赤	ケチャップ	14			赤	はるさめ	3	黄	バター	2										
		赤	にんじん	10	赤	とんかつソース	8			赤	ほうれんそう	10	黄	なたねあぶら	0.5										
		赤	サリナスもやし	10	黄	さとう	0.1			赤	うすくちしょうゆ	5													
		赤	チンゲンサイ	20	黄	かたくりこ	0.3			赤	しお	少々													
		赤	うすくちしょうゆ	4	黄	し	少々			赤	こしょう	少々													
		赤	かたくりこ	0.5	黄	こ	少々			赤	なたねあぶら	1													
		赤	しお	少々	黄	な	1			赤	とんこつ	1.5													
		赤	こしょう	少々	黄	と	1			赤															
		赤	なたねあぶら	1	黄	とんこつ	1.5			赤															
		赤	とんこつ	1	黄					赤															
	702	30.8	23.7	327	2.4	325	0.82	0.95	21	3.4	3.9	661	23.4	24.4	320	1.8	173	0.78	0.70	36	1.3	4.4			
24日 金	むぎごはん	黄	<むぎごはん>	68	赤	ウスターソース	2.5	27日 月	しろごはん	黄	<しろごはん>	75	赤	さしけ	1切										
	ぎゅうにゅう	赤	こめ	7	赤	うすくちしょうゆ	1		ぎゅうにゅう	赤	<こみそしる>	20	赤	しお	少々										
	カレーライス	赤	こめ	7	赤	ぎゅうにゅう	0.5		みそしる	赤	とみそしる	20	黄	こむぎこ	8										
	ひじきとチキンの	赤	カレーライス	25	赤	こなチーズ	2		さけのけしのみフライ	赤	とみそしる	20	黄	こむぎこ	5										
	マヨネーズあえ	赤	ひじき	40	黄	とんこつ	6		こんぶふりかけ	赤	じゃがいも	20	赤	たまご	3										
	ふくじんづけ	赤	たまねぎ	40	黄	なたねあぶら	1			赤	だまねぎ	30	赤	みず	3										
		赤	じゃがいも	50	黄	しお	少々			赤	だまねぎ	30	赤	けしのみ	6										
		赤	りんじん	20	黄	こしょう	少々			赤	にまんじんぎ	10	黄	パンこ	5										
		赤	グリーンピース	5	赤	うすくちしょうゆ	0.8			赤	あおねぎ	5	黄	なたねあぶら	4.5										
		赤	にんにく	0.1	赤	さとう	0.4			赤	あかみそ	4	黄	<こんぶふりかけ>	1袋										
		赤	しょうが	0.5	赤	キャベツ	50			赤	あかみそ	4	黄	こんぶふりかけ	1袋										
		赤	マーガリン	4	赤	しろごま	2			赤	にぼし	2	黄												
		赤	なたねあぶら	2	赤	マヨネーズ	8			赤			黄												
		赤	こむぎこ	7	赤	<ふくじんづけ>	10			赤			黄												
		赤	カレーこ	0.4	黄	ふくしんづけ	10			赤			黄												
		赤	カレーこ	0.4	黄					赤			黄												
		赤	あかワイン	2	黄					赤			黄												
		赤	チャップ	1	黄					赤			黄												
		赤	とんかつソース	2.5	黄					赤			黄												
	737	22.9	26.5	347	3.3	419	0.33	0.50	49	1.9	5.9	684	28.6	20.7	370	2.4	259	0.29	0.48	16	1.7	4.2			

ご入学・ご進級おめでとう

美しい花が咲きほこるなか、あたらしい学年、あたらしいとも達、あたらしい教室で一年間の学校生活が始まりました。どの子も期待とやる気に満ちていることでしょう。日々成長している子どもたち。学校給食では、おいしくて安全な給食作りを通して、子どもたちの笑顔のお手伝いをしたいと思います。よろしくお願いします



1年生の給食は4月23日(木)から始まります。好き嫌いしないでなんでも食べましょう。



今月の有機野菜、無・低農薬野菜は
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