

学校給食だより

2009年5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)													
12日 火	コッペパン	黄	<コッペパン>	60	黄	さけ	1								
	ぎゅうにゅう	赤	<はっぼうさい>	10	黄	こまあぶら	0.5								
	はっぼうさい	赤	ぶたにく	10	黄	かたくりこ	1								
	あじのごまフライ	黄	むきえび	0.5	黄	なたねあぶら	1								
	りんごジャム	黄	かたくりこ	0.3	黄	しお	少々								
		黄	さしゅうが	0.5	赤	こしょう	少々								
		赤	いさかけ	0.3	赤	<あじのごまフライ>	1枚								
		赤	はくさい	50	黄	アジフィーレ	少々								
		赤	たまねぎん	30	赤	しお	少々								
		赤	たまねじん	15	黄	こむぎこ	8								
		赤	たまねこ	10	黄	たまご	5								
		赤	ほししいたけ	0.5	黄	パンこ	8								
	赤	チンゲンサイ	0.5	黄	しるごま	5									
	赤	うすくちしょうゆ	3	黄	なたねあぶら	5									
						りんごジャム	1袋								
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	g	g			
723	33.1	26.0	386	2.0	360	0.78	0.78	17	2.4	4.7					
13日 水	たけのごはん	黄	<たけのごはん>	65	赤	す	0.3								
	ぎゅうにゅう	赤	こめ	10	赤	あおねぎ	5								
	みそしる	赤	たけのこ	8	赤	あかみそ	9								
	じゃがいものつやに	赤	にんじん	15	赤	しろみそ	4								
		赤	ささみ	1.5	赤	にぼし	2								
		赤	さけ	2	黄	<じゃがいものつやに>	50								
		赤	こいくちしょうゆ	2	赤	じゃがいも	25								
		赤	うすくちしょうゆ	0.5	赤	あつあげ	8								
		赤	みそしる	30	黄	さいりげん	1								
		赤	とうふ	15	黄	うすくちしょうゆ	2.5								
		赤	いとこんにやく	30	黄	そなたあぶら	1.2								
		赤	たまねぎ	30	黄	なたねあぶら	1								
	赤	ごぼう	10	黄	にぼし	0.5									
熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維						
618	25.6	16.9	379	3.0	377	0.29	0.58	52	2.8	4.0					
14日 木	ミルクパン	黄	<ミルクパン>	60	赤	ウスターソース	5								
	ぎゅうにゅう	赤	いっこだりミルクパン	25	赤	なまクリーム	1.5								
	ビーフシチュー	赤	<ビーフシチュー>	15	黄	しお	少々								
	フルーツポンチ	黄	ぎゅうにく	50	黄	こしょう	1								
		黄	にんじん	40	黄	なたねあぶら	6								
		黄	じゃがいも	5	黄	とんこつ	30								
		黄	たまねぎ	4	黄	<フルーツポンチ>	みかんかん	25							
		黄	グリーンピース	5	黄	ももかん	20								
		黄	バター	4	黄	カクテルゼリー	3								
		黄	ケチャップ	6	黄	さとう	30								
		黄	トマトピューレ	6	黄	みず	4.3								
	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維					
706	23.1	22.0	327	1.9	373	0.67	0.75	32	1.0	4.3					
15日 金	しろごはん	黄	<しろごはん>	75	赤	とうふ	20								
	ぎゅうにゅう	赤	こすましじる	10	赤	こまあぶら	8								
	すましじる	赤	かまぼこ	0.5	赤	サリナスもやし	1.5								
	ゴーヤチャンプル	黄	いなかなげ	10	黄	こいくちしょうゆ	0.3								
	あさりのしぐれに	黄	ほししいたけ	0.5	黄	さとう	少々								
		黄	じゃがいも	30	黄	しお	少々								
		黄	たまねぎ	30	黄	しょうゆ	少々								
		黄	あおねぎ	5	赤	<あさりのしぐれに>	あさり	25							
		黄	うすくちしょうゆ	4	赤	あさり	1.5								
		黄	けずりぶし	3	赤	しょうが	1.5								
		黄	<ゴーヤチャンプル>	15	赤	そとう	2.3								
		黄	ぶたにく	15	赤	みりん	1.2								
熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維						
589	26.5	15.7	328	3.2	124	0.38	0.54	25	2.3	2.2					
18日 月	しろごはん	黄	<しろごはん>	75	赤	たまご	3								
	ぎゅうにゅう	赤	こみそしる	20	赤	たしお	0.2								
	みそしる	赤	だいいん	20	赤	さけ	1								
	まめボール	黄	じゃがいも	15	黄	ナンブラー	0.5								
	やさいふりかけ	黄	サリナスもやし	10	黄	うすくちしょうゆ	1.5								
		黄	えのきたけ	5	黄	パンこ	1.5								
		黄	あおねぎ	10	黄	かたくりこ	3.2								
		黄	あかみそ	9	黄	なたねあぶら	20								
		黄	しろみそ	4	黄	キャベツ	0.1								
		黄	にぼし	2	黄	カレールー	少々								
		黄	<まめボール>	25	黄	こしょう	少々								
		黄	とりミンチ	20	黄	なたねあぶら	0.5								
	黄	レタス	20	黄	<やさいふりかけ>	1袋									
	黄	たまねぎ	20	黄	やさいふりかけ	1袋									
	黄	しょうが	0.5	黄											
熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維						
612	24.4	18.1	334	2.3	380	0.34	0.78	18	2.0	4.9					

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)												
1日 金	まめごはん	黄	<まめごはん>	60	赤	しずりお	少々							
	ぎゅうにゅう	赤	こさやえんどう	7	赤	けくきりぼしだいこん	3							
	わかめじる	赤	さしゅうが	1	赤	あまのあえ	10							
	きりぼしだいこん	赤	かりめじる	15	赤	いささき	1							
	あまのあえ	赤	かまぼこ	10	赤	きりぼしだいこん	7							
	まっしゃコンフェ	赤	すらかまめ	2.5	赤	にしん	10							
		赤	わかめ	20	赤	うすくちしょうゆ	2.5							
		赤	じゃがいも	20	赤	すくちしょうゆ	1							
		赤	たまねぎ	20	赤	<まっしゃコンフェ>	1							
		赤	たまねぎ	10	赤	まっしゃコンフェ	1							
		赤	うすくちしょうゆ	4	赤									
	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維				
618	25.6	16.9	379	3.0	377	0.29	0.58	52	2.8	4.0				
7日 木	しょくパン	黄	<しょくパン>	60	赤	うすらなめ	10							
	ぎゅうにゅう	赤	しょくパン	20	赤	パセリ	0.6							
	ポパイスープ	赤	<ポパイスープ>	20	赤	バター	2							
	チリコンカーン	赤	れいとうたまご	10	赤	ケチャップ	10							
	マーシャルピーンズ	赤	うずらたまご	10	赤	ウスターソース	3.5							
		赤	じゃがいも	20	赤	こむぎこ	0.5							
		赤	えんどう	15	赤	しお	少々							
		赤	ほうろく	4	赤	なたねあぶら	0.5							
		赤	しょうゆ	4	赤	たまねぎ	1							
		赤	しょうゆ	4	赤	<マーシャルピーンズ>	1袋							
		赤	しょうゆ	4	赤	マーシャルピーンズ	1袋							
	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維				
662	23.2	26.2	367	3.4	466	0.70	0.89	19	2.9	4.0				
8日 金	むぎごはん	黄	<むぎごはん>	68	赤	チャップ	2							
	ぎゅうにゅう	赤	こおむぎ	7	赤	ケチャップ	2.5							
	シーフードカレー	赤	おむぎ	10	赤	かつソース	2.5							
	ドレッシングサラダ	赤	シーフードカレー	10	赤	ウスターソース	2.5							
	ふくじんづけ	赤	むぎ	15	赤	うすくちしょうゆ	0.5							
		赤	かたくりこ	0.5	赤	ぎゅうにゅう	10							
		赤	かたくりこ	1	赤	きなこ	2							
		赤	かたくりこ	1	赤	しお	少々							
		赤	かたくりこ	1	赤	なたねあぶら	1							
		赤	かたくりこ	1	赤	たまねぎ	8							
		赤	かたくりこ	1	赤	<ドレッシングサラダ>	50							
		赤	かたくりこ	1	赤	キャベツ	10							
熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維					
662	22.8	17.8	309	2.1	487	0.31	0.46	50	2.2	5.2				
11日 月	げんまいごはん	黄	<げんまいごはん>	68	赤	ピーマン	20							
	ぎゅうにゅう	赤	こげんまい	10	赤	みそ	0.5							
	レタスのスープ	赤	レタスのスープ	10	赤	しょうゆ	0.5							
	ピーマンとぎゅうにく	赤	レタスのスープ	30	赤	たまねぎ	35							
	の	赤	ショルダーベーコン	15	赤	たまねぎ	8							
	みそいため	赤	たまねぎ	20	赤	かきマン	8							
	こうなごのつくだに	赤	たまねぎ	20	赤	ピーマン	5							
		赤	しょうゆ	4	赤	ピーマン	1							
		赤	しょうゆ	4	赤	ピーマン	1							
		赤	しょうゆ	4	赤	ピーマン	1							
		赤	しょうゆ	4	赤	ピーマン	1							
	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維				
612	24.4	18.1	334	2.3	380	0.34	0.78	18	2.0	4.9				

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)										
19日	火	こくとうはんりょうパン		<こくとうはんりょうパン>	30	赤	こなチーズ	3	少々	まぜこみナシゴレン		<まぜこみナシゴレン>	60	黄	しょうがらし	1.3	0.05								
		ぎゅうにゅう		<スーパバゲティ>	10	赤	しお	1/50	ぎゅうにゅう		<ベトナムふうしるめん>	13	黄	ベトナムふうしるめん	13	黄	ベトナムふうしるめん	13							
20日	水	マールボードーフ		<マールボードーフ>	100	赤	しお	1/50	もずくのスープ		<もずくのスープ>	15	黄	かたじけなく	10	黄	かたじけなく	10							
		ごしきあえ		<ごしきあえ>	20	赤	す	0.2	イカ		<イカ>	20	赤	イカ	20	赤	イカ	20							
21日	木	コッペパン		<コッペパン>	60	黄	ごまあぶら	1	せとふうみふりかけ		<せとふうみふりかけ>	1	黄	せとふうみふりかけ	1	黄	せとふうみふりかけ	1							
		ピリからスープ		<ピリからスープ>	20	赤	しお	1/50	ぎゅうにゅう		<ぎゅうにゅう>	10	赤	ぎゅうにゅう	10	赤	ぎゅうにゅう	10							
22日	金	あえもの		<あえもの>	10	黄	ごまあぶら	1	のりのつくだに		<のりのつくだに>	1	黄	のりのつくだに	1	黄	のりのつくだに	1							
		あじつけのり		<あじつけのり>	1	黄	ごまあぶら	1	ぎゅうにゅう		<ぎゅうにゅう>	10	赤	ぎゅうにゅう	10	赤	ぎゅうにゅう	10							

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は

こまつな・たまねぎ です。

は大食器に入れてください

献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。