学校給食だより

2009年11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)					
2日＜月＞	しろごはん		＜しろごはん＞		黄	ねりごま	3
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	75		にぼし	2
	★かわりさつまじる		＜かわりさつまじる＞			＜さばのしょうがに＞	
	さばのしょうがに	赤	ひらてん	15	赤	さば	1切
		黄	さつまいも	30		こいくちしょうゆ	4
		緑	ごぼう	10		みりん	2
			す	0.3	黄	そとう	3
		緑	にんじん	10	緑	しょうが	2
		緑	だいこん	20		みず	15
		緑	こまつな	10			
		赤	あかみそ	7			
		赤	しろみそ	3			

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ A μg	 B1 mg	 B2 mg	 C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
650	28.4	17.6	339	2.9	297	0.31	0.53	18	2.1	2.9

4日＜水＞	しろごはん		＜しろごはん＞			うすくちしょうゆ	0.8
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	75	黄	かたくりこ	8
	★だいこんのいなかに		＜だいこんのいなかに＞		黄	なたねあぶら	8
	とりにくのネギソース	赤	あつあげ	30	緑	あおねぎ	7
	のりのつくだに	緑	だいこん	70	黄	しろごま	1
		黄	いたこんにゃく	20	黄	さとう	2.5
		緑	かくぎりこんぶ	1		うすくちしょうゆ	4
		黄	そとう	1		みりん	1
			うすくちしょうゆ	1	黄	ごまあぶら	0.3
			こいくちしょうゆ	3	黄	らーゆ	0.03
			みりん	1		水	4
			けずりぶし	0.5		＜のりのつくだに＞	
			＜とりにくのネギソース＞		赤	のりつくだに	1こ
		赤	とりにく	60			
			さけ	0.7			
		赤	たまご	2			

685	28.3	23.1	360	5.6	121	0.25	0.51	15	2.0	2.6

5日＜木＞	ミルクパン		＜ミルクパン＞		赤	バラベーコン	5
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりミルクパン	60	赤	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ	20
	★たまごスープ		＜たまごスープ＞		緑	たまねぎ	30
	だいずとソーセージの	赤	たまご	15	緑	セロリー	2
	トマトに	緑	しいたけ	5	緑	パセリ	0.6
	プチゼリー	緑	にんじん	10	緑	トマトｼﾞｭｰｽ	20
		黄	じゃがいも	20		ケチャップ	7
		緑	たまねぎ	30	黄	さとう	0.2
		緑	チンゲンサイ	10	黄	なたねあぶら	1
			うすくちしょうゆ	4		しお	少々
			しお	少々		こしょう	少々
			こしょう	少々		＜プチゼリー＞	
			けずりぶし	3		プチゼリー	1こ
			<だいずとソーセージの				
			トマトに＞				
		赤	だいず	15			

690	31.1	23.5	373	3.4	315	0.90	0.89	27	1.8	6.5

6日＜金＞	むぎごはん		＜むぎごはん＞			ウスターソース	2.5
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	72		うすくちしょうゆ	1
	★カレーライス	黄	おおむぎ	8	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	赤	ぎゅうにく	20		とんこつ	6
		緑	たまねぎ	50	黄	なたねあぶら	1
		黄	じゃがいも	40		しお	少々
		緑	にんじん	20		こしょう	少々
		緑	グリンピース	5		<ドレッシングサラダ>	
		緑	にんにく	0.1	緑	キャベツ	50
		緑	しょうが	0.5	緑	ホールコーン	15
		黄	マーガリン	4	緑	カットわかめ	0.3
		黄	なたねあぶら	2		しお	少々
		黄	こむぎこ	7		こしょう	少々
			カレーこ	0.4		ちゅうかドレッシング	7.5
			カレーこ	0.4		＜ふくじんづけ＞	
			あかワイン	2	緑	ふくしんづけ	10
			チャツネ	2			
			ケチャップ	1			
			とんかつソース	2.5			

686	20.3	19.8	303	2.1	408	0.30	0.46	46	2.1	5.6

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
9日＜月＞	しろごはん		＜しろごはん＞			けずりぶし	2
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	75		<じゃがいものごまに>	
	★とかちじる		＜とかちじる＞		赤	ちくわ	20
	じゃがいものごまに	赤	さけ	20	黄	じゃがいも	40
		緑	しょうが	0.5	緑	チンゲンサイ	20
		赤	やきとうふ	30	黄	しろごま	2
		緑	だいこん	20		うすくちしょうゆ	2
		緑	にんじん	15	黄	そとう	1
		緑	はくさい	20		みず	10
		緑	しろねぎ	10			
		赤	あかみそ	11			
			だしこんぶ	0.4			

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ A μg	 B1 mg	 B2 mg	 C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
580	25.0	13.4	361	2.7	380	0.30	0.47	29	2.2	3.3

10日＜火＞	しょくパン		＜しょくパン＞			うすくちしょうゆ	0.5
	ぎゅうにゅう	黄	しょくパン	60		しお	少々
	★やさいのスープに		<やさいのスープに>			こしょう	少々
	カットコーンのてりやき	赤	とりにく	20		とりがら	1/50こ
	マーシャルビーンズ		カレーこ	0.2		＜カットコーンのてりやき	
		緑	たまねぎ	30	緑	カットコーン	1こ
		黄	じゃがいも	60		うすくちしょうゆ	2
		緑	こまつな	10	黄	そとう	1.5
		緑	カリフラワー	15	黄	なたねあぶら	1
		黄	こむぎこ	0.5		<マーシャルビーンズ>	
		緑	にんじん	10	黄	ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ	1袋
			ケチャップ	7			
			トマトピューレ	7			
		黄	なたねあぶら	0.5			

607	22.3	21.5	347	2.2	306	0.70	0.81	46	2.2	5.4

11日＜水＞	ぶたどん		＜ぶたどん＞			＜はくさいスープ＞	
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	68	赤	とうふ	25
	★はくさいスープ	黄	げんまい	7	緑	にんじん	5
		赤	ぶたにく	25	緑	はくさい	30
		緑	にんじん	5	緑	ホールコーン	10
		緑	たまねぎ	30	緑	こまつな	10
		緑	キャベツ	30	黄	はるさめ	3
			こいくちしょうゆ	2		うすくちしょうゆ	4
			オイスターソース	1		しお	少々
			みりん	1		こしょう	少々
		黄	ごまあぶら	0.3		とんこつ	8
		黄	なたねあぶら	1			
			しお	少々			
			こしょう	少々			

533	20.0	13.7	316	1.8	292	0.46	0.44	27	1.3	3.0

12日＜木＞	コッペパン		＜コッペパン＞		赤	ぎゅうミンチ	15
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60	緑	たまねぎ	20
	★やさいスープ		＜やさいスープ＞		緑	にんじん	10
	カレーサンド	赤	ショルダーベーコン	8	緑	ホールコーン	15
	ヨーグルト	緑	たまねぎ	20		カレーこ	0.4
		緑	にんじん	10		ケチャップ	10
		緑	えのきたけ	10		ウスターソース	2.5
		緑	こまつな	15		うすくちしょうゆ	1
			うすくちしょうゆ	2.5	黄	さとう	0.1
			さけ	0.7	黄	こむぎこ	1.3
		黄	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	1
			しお	少々		＜ヨーグルト＞	
			こしょう	少々	赤	ヨーグルト	1こ
			とんこつ	8			
			＜カレーサンド＞				
		赤	ぶたミンチ	20			

658	26.5	23.5	393	2.3	497	0.82	0.98	15	2.9	4.2

13日＜金＞	げんまいごはん		<げんまいごはん>		黄	かたくりこ	9
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	68	黄	なたねあぶら	6
	★かぶのすましじる	黄	げんまい	7	緑	しょうが	1.5
	さんまのかばやき・ソテー		<かぶのすましじる>			うすくちしょうゆ	3
	やさいふりかけ	赤	とうふ	30	黄	さとう	2.5
		赤	かまぼこ	10		みりん	1.5
		緑	たまねぎ	30		みず	5
		緑	かぶ	20	緑	キャベツ	30
		緑	かぶのは	10	緑	にんじん	5
		緑	ほししいたけ	0.5		しお	少々
			うすくちしょうゆ	4		こしょう	少々
			けずりぶし	3	黄	なたねあぶら	0.5
			＜さんまのかばやき・ソテー			<やさいふりかけ>	
		赤	さんま	1枚		やさいふりかけ	1袋

685	24.8	24.4	400	3.2	214	0.25	0.49	29	1.9	2.9

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
16日＜月＞	まぜこみナシゴレン		＜まぜこみナシゴレン＞			＜ワンタンスープ＞	
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	60	赤	ぶたにく	10
	★ワンタンスープ	赤	ぎゅうミンチ	20	黄	わんたんのかわ	5
	フルーツあえ	赤	ぶたミンチ	10	緑	たまねぎ	20
		赤	むきえび	10	緑	サリナスもやし	15
			しろワイン	0.5	黄	じゃがいも	20
		黄	かたくりこ	0.5	緑	にんじん	10
		緑	たまねぎ	20	緑	こまつな	15
		緑	ピーマン	5		うすくちしょうゆ	4
		緑	あかピーマン	5	黄	なたねあぶら	0.5
		緑	にんにく	0.5		しお	少々
		黄	バター	2		こしょう	少々
		黄	なたねあぶら	1		とんこつ	8
		黄	さとう	1		＜フルーツあえ＞	
			カレーこ	0.3	緑	みかんかん	30
			カレーこ	0.3	緑	ももかん	20
			しお	1.3	緑	パインかん	10
			とうがらし	0.05	黄	さとう	3
			こしょう	少々		みず	30

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	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
601	23.0	17.4	285	2.3	360	0.40	0.48	39	2.4	3.0

17日＜火＞	コッペパン		＜コッペパン＞			パプリカ	0.3
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60	黄	なたねあぶら	1
	★パプリカーシュ		＜パプリカーシュ＞			しお	少々
	ほうれんそうともやしのソテー	赤	とりにく	20		こしょう	少々
			しろワイン	1		とりがら	1/50こ
		緑	にんじん	20		＜ほうれんそうともやしのソテー＞	
		緑	たまねぎ	50			
		黄	じゃがいも	40	緑	ほうれんそう	30
		緑	マッシュルーム	5	緑	サリナスもやし	30
		緑	パセリ	1	黄	しろごま	1
		黄	なたねあぶら	2		うすくちしょうゆ	1
		黄	バター	2	黄	なたねあぶら	1
		黄	こむぎこ	4		しお	少々
		赤	ぎゅうにゅう	30		こしょう	少々

599	22.3	20.9	352	2.1	635	0.68	0.80	37	1.8	5.1

18日＜水＞	しろごはん		＜しろごはん＞			こいくちしょうゆ	2.5
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	75		うすくちしょうゆ	1
	★じゃがいものみそしる		＜じゃがいものみそしる			みりん	1
	かつおのあまからに	赤	いなかあげ	10		みず	5
	きんぴらごぼう	緑	だいこん	30		＜きんぴらごぼう＞	
		黄	じゃがいも	20	緑	ごぼう	20
		緑	たまねぎ	30		す	0.3
		緑	あおねぎ	5	緑	にんじん	3
		赤	あかみそ	10	黄	しろごま	1
		赤	しろみそ	3	黄	そとう	0.5
			にぼし	2		みりん	0.2
			＜かつおのあまからに＞			こいくちしょうゆ	1
		赤	かつお	40	黄	なたねあぶら	0.5
		緑	しょうが	2			
		黄	いたこんにゃく	20			
		黄	そとう	2			

591	27.7	12.9	371	3.3	143	0.27	0.45	17	2.2	4.2

19日＜木＞	こめこパン		＜こめこパン＞		黄	かたくりこ	1
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりこめこパン	60	赤	めひじき	1
	★しるビーフン		＜しるビーフン＞		緑	たまねぎ	15
	えびのじょうしんこかきあげ	赤	うずらたまご	20	緑	ホールコーン	5
		黄	ビーフン	10	黄	さつまいも	15
		緑	にんじん	10	黄	じょうしんこ	10
		緑	たまねぎ	20	黄	かたくりこ	5
		緑	ほししいたけ	0.5	赤	たまご	5
		緑	たけのこ	5	黄	なたねあぶら	4
		緑	あおねぎ	5		こしょう	少々
			うすくちしょうゆ	4		しお	少々
			けずりぶし	2			
			＜えびのじょうしんこかきあげ				
		赤	むきえび	20			

662	30.4	20.2	310	1.9	356	0.17	0.50	11	1.4	2.7

20日＜金＞	しろごはん		＜しろごはん＞		赤	いなかあげ	15
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	75	緑	はくさい	50
	★いりに		＜いりに＞		緑	ほうれんそう	20
	はくさいとほうれんそうのにびたし	赤	ひらてん	20		うすくちしょうゆ	1
	あさりのみそがらめ	緑	にんじん	15		こいくちしょうゆ	1.5
		緑	れんこん	20		みりん	1
			す	0.5	黄	そとう	0.5
		黄	いとこんにゃく	20		けずりぶし	0.2
		黄	じゃがいも	50		＜あさりのみそがらめ＞	
		緑	さやいんげん	5	赤	あさり	25
		黄	そとう	2	緑	しょうが	2
			こいくちしょうゆ	2	赤	あかみそ	3.5
			うすくちしょうゆ	2	赤	しろみそ	3.5
			みりん	1	黄	そとう	3.5
		黄	なたねあぶら	0.5		さけ	3.5
			けずりぶし	0.5	黄	なたねあぶら	1.5
			＜はくさいとほうれんそうのにびたし＞			けずりぶし	0.2

623	22.8	14.7	366	3.7	462	0.29	0.49	47	2.6	4.1

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は

さつまいも・あおねぎ　です。

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
24日＜火＞	しょくパン		＜しょくパン＞		黄	なたねあぶら	0.5
	ぎゅうにゅう	黄	しょくパン	60		のうしゅくスープ	9
	★サケとかぶのクリームシチュー		＜サケとかぶのクリームシチュー＞			＜きりぼしだいこんのごまドレッシング＞	
	きりぼしだいこんのごまドレッシング	赤	さけ	20	赤	サラダチキン	10
	いちごジャム	緑	たまねぎ	40	緑	きりぼしだいこん	4
		緑	にんじん	20	緑	キャベツ	30
		黄	じゃがいも	30	緑	にんじん	8
		緑	かぶ	20		こいくちしょうゆ	2
		緑	かぶのは	8	黄	さとう	0.8
		黄	マーガリン	4	黄	しろごま	2
		黄	こむぎこ	4	黄	ごまあぶら	1
		赤	ぎゅうにゅう	20		す	1.2
		赤	こなチーズ	1		＜いちごジャム＞	
			しお	少々	黄	いちごジャム	1こ
			こしょう	少々			

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	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
653	24.6	20.6	398	2.0	562	0.70	0.74	41	2.1	5.6

25日＜水＞	きのこごはん		＜きのこごはん＞		緑	たまねぎ	30
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	65	緑	こまつな	10
	★もみじじる		だしこんぶ	0.5		うすくちしょうゆ	4
	ひじきのうまに	赤	とりにく	10		しお	少々
		赤	あぶらあげ	5		けずりぶし	3
		緑	まいたけ	5		＜ひじきのうまに＞	
		緑	しめじ	10	赤	めひじき	2
			さけ	3	赤	あつあげ	30
			うすくちしょうゆ	1	緑	にんじん	10
		緑	にんじん	5	緑	さやいんげん	5
			さけ	2	黄	そとう	1
			うすくちしょうゆ	4		うすくちしょうゆ	2
			しお	0.4		さけ	0.3
			＜もみじじる＞		黄	なたねあぶら	0.5
		赤	もみじかまぼこ	7		けずりぶし	0.5
		赤	うずらたまご	20			

546	24.4	17.1	394	4.3	493	0.25	0.58	10	2.7	3.1

26日＜木＞	げんりょうこくとうパン		＜げんりょうこくとうパン			＜とうふのよせあげ＞	
	ぎゅうにゅう	黄	げんりょうこくとうパン	40	赤	とうふ	70
	★みそラーメン		＜みそラーメン＞		緑	にんじん	5
	とうふのよせあげ	黄	ちゅうかめん	40	緑	さやいんげん	2
	みかん	赤	ぶたにく	10	緑	ホールコーン	20
		緑	たけのこ	10	赤	たまご	5
		緑	キャベツ	30	黄	かたくりこ	7
		緑	もやし	20		うすくちしょうゆ	0.6
		緑	あおねぎ	5		しお	少々
		赤	わかめ	1.5		こしょう	少々
		黄	しろごま	3	黄	なたねあぶら	6
		赤	あかみそ	10		＜みかん＞	
			うすくちしょうゆ	1.5	緑	みかん	1こ
		黄	ごまあぶら	0.1			
		黄	なたねあぶら	0.5			
			とんこつ	10			

687	25.0	25.4	440	2.8	296	0.65	0.63	39	1.9	4.5

27日＜金＞	むぎごはん		＜むぎごはん＞		緑	りんごペースト	3
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	68	緑	はくさいキムチ	15
	★かんこくふうすきやき	黄	おおむぎ	7		こいくちしょうゆ	4
	キャベツとたまごのあえもの		＜かんこくふうすきやき		黄	さとう	1
		赤	やきとうふ	40	黄	しろごま	1.5
		赤	ぶたにく	20	黄	ごまあぶら	1
		緑	しょうが	0.3		みず	20
		緑	にんにく	0.2		＜キャベツとたまごのあえもの	
			こいくちしょうゆ	2	赤	たまご	20
		黄	さとう	1.5	黄	なたねあぶら	0.5
			さけ	1	緑	キャベツ	50
		黄	いとこんにゃく	30	緑	にんじん	5
		緑	にんじん	10	黄	さとう	0.8
		緑	たまねぎ	20		うすくちしょうゆ	1.6
		緑	にら	10		しお	少々
		緑	しろねぎ	25		こしょう	少々

600	23.2	18.4	391	2.5	405	0.39	0.55	33	1.8	4.9

30日＜月＞	ぎゅうにゅう		＜ワカメスープ＞		黄	なたねあぶら	0.5
	★ワカメスープ	赤	むきえび	15	緑	あおねぎ	2
	ピビンバ	黄	かたくりこ	0.5	黄	そとう	2
	はくさいキムチ	赤	とうふ	30		こいくちしょうゆ	2
		赤	くきわかめ	1.5	黄	ごまあぶら	0.3
		緑	たまねぎ	20	緑	にんじん	10
		緑	チンゲンサイ	10	緑	だいずもやし	30
			うすくちしょうゆ	4	緑	ほうれんそう	30
		黄	なたねあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.5
			しお	少々		こいくちしょうゆ	1.8
			こしょう	少々	緑	にんにく	0.1
			とんこつ	8	黄	そとう	0.8
			＜ピビンバ＞		緑	あおねぎ	1
		黄	こめ	72	黄	ごまあぶら	0.3
		黄	おおむぎ	8	黄	しろごま	3
		赤	ぎゅうにく	30		しお	少々
		緑	にんにく	0.1		こしょう	少々
		緑	しょうが	0.5		＜はくさいキムチ＞	
		緑	ぜんまい	10	緑	はくさいキムチ	18

618	26.6	18.4	358	2.7	498	0.31	0.55	24	2.2	4.8

※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