

# 学校給食だより

2009年7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 月	ちゅうかどん	<ちゅうかどん>	黄	かたくりこ	3											
	ぎゅうにゅう	こめ	63	しお	少々											
	ハムとやさいのからし	げんまい	7	こしょう	少々											
		ぶたにく	10	<ハムとやさいのからし>												
		いか	15	赤	ハム	10										
		うずらたまご	15	緑	あおねぎ	5										
		しょうが	1	黄	はるさめ	6										
		キャベツ	30	緑	サリナスもやし	30										
		チンゲンサイ	10	黄	なたねあぶら	1										
		たまねぎ	30		す	2										
	にんじん	10	黄	さと	1											
	たけのこ	10		うすくちしょうゆ	1											
	なたねあぶら	1		からし	0.1											
	さけ	1		しお	少々											
	のうしゅくスープ	2		こしょう	少々											
	こいくちしょうゆ	1														
	うすくちしょうゆ	2														
	ごまあぶら	0.3	黄													
献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)														
1 日 水	むぎごはん	<むぎごはん>		ウスターソース	1											
	ぎゅうにゅう	こめ	68	テミク'ラスソース	12											
	ハヤシライス	おおむぎ	7	しお	少々											
	ドレッシングサラダ	<ハヤシライス>		こしょう	少々											
		ぎゅうにく	35	黄	なたねあぶら	1										
		たまねぎ	60		のうしゅくスープ	7										
		にんじん	20		<ドレッシングサラダ>											
		グリーンピース	5	緑	キャベツ	50										
		マッシュルーム	6	緑	アスパラガス	10										
		マーガリン	4	緑	にんじん	5										
	なたねあぶら	2		しお	少々											
	こむぎこ	7		こしょう	少々											
	あかワイン	2		わふうごまドレッシング	10											
	トマトビュレ	10														
	ケチャップ	1.5														
	とんかつソース	4.5														
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆめ	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						
650	21.9	20.9	287	2.0	488	0.31	0.52	33	1.6	5.0						
7 日 火	コッペパン	<コッペパン>		<ツナポテト>												
	ぎゅうにゅう	いっこどりコッペパン	60	赤	まぐろかん	20										
	ニラスープ	<ニラスープ>		黄	じゃがいも	60										
	ツナポテト	れいとうとうふ	25	緑	たまねぎ	10										
	れいとうみかん	うずらたまご	20	緑	パセリ	1										
		にんじん	5	黄	なたねあぶら	0.5										
		にら	10		しお	少々										
		たけのこ	10		こしょう	少々										
		たまねぎ	20	黄	マヨネーズ	12										
		えのきたけ	10		<れいとうみかん>											
	うすくちしょうゆ	4	緑	れいとうみかん	1											
	しお	少々														
	こしょう	少々														
	けずりぶし	3														
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆめ	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維						
604	23.7	22.7	343	1.9	290	0.51	0.62	37	1.5	3.5						
8 日 水	しろごはん	<しろごはん>		<さばのしょうがに>												
	ぎゅうにゅう	こめ	70	赤	さば	1切										
	みそしる	<みそしる>			こいくちしょうゆ	4										
	さばのしょうがに	れいとうとうふ	20	赤	みりん	2										
	きざみたくあん	あぶらあげ	5	黄	そと	3										
		かぼちゃ	30	緑	しょうが	2										
		キャベツ	20	緑	みず	15										
		たまねぎ	15		<きざみたくあん>											
		あおねぎ	5	緑	たくあん	10										
		あかみそ	9	赤												
	しろみそ	4	赤													
	にぼし	2														
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆめ	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維						
584	21.0	13.9	344	2.5	542	0.31	0.46	25	1.7	5.2						
685	25.6	25.2	349	2.6	317	0.29	0.57	30	2.6	3.2						

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)									
9 日 木	しよくパン	<しよくパン>	赤	れいとうだいず	40	14 日 火	はんりょうレーズンパン	<はんりょうレーズンパン>	黄	はんりょうレーズンパン	30	ケチャップ	12										
	ぎゅうにゅう	黄	しよくパン	60	赤		ぶたにく	10	黄	はなりょうレーズンパン	30	しお	少々										
	あさりとコーンのスープ	<あさりとコーンのスープ>	緑	たまねぎ	30		黄	とりにく	10	黄	とりにく	10	こしょう	少々									
	ポークビーンズ	赤	バラベーコン	10	緑		パセリ	1	黄	スパゲティ	30	黄	オリーブオイル	1									
	いちごジャム	赤	あさり	10	黄		なたねあぶら	1	赤	バラベーコン	5	<ドレッシングサラダ>											
		緑	たまねぎ	20	黄		うすくちしょうゆ	0.5	赤	まぐろかん	20	緑	キャベツ	55									
		緑	ホールコーン	20	黄		ケチャップ	10	緑	なす	20	緑	にんじん	10									
		緑	チンゲンサイ	20	黄		しお	少々	緑	にんじん	15	緑	カットわかめ	0.3									
		緑	しいたけ	5	黄		こしょう	少々	緑	たまねぎ	30	緑	しお	少々									
			うすくちしょうゆ	4	黄		<いちごジャム>	1	緑	にんにく	0.3	黄	こしょう	少々									
		しお	少々	黄	いちごジャム	1	緑	トマトかん	20	黄	かおりごまドレッシング	10											
		こしょう	少々				緑	しるワイン	1														
		のうしゆくスープ	8																				
		<ポークビーンズ>																					
熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	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													
647	26.7	21.9	343	2.6	177	0.81	0.85	16	3.1	6.5													
10 日 金	かやくまめごはん	<かやくまめごはん>	赤	れいとうとうふ	25	15 日 水	むぎごはん	<むぎごはん>	黄	こめ	68	ウスターソース	2.5										
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	60	赤		うずらたまご	20	黄	こめ	68	カレーこ	0.7										
	チンゲンサイのスープ	赤	とりにく	10	緑		たまねぎ	20	黄	おおむぎ	7	こむぎこ	5.5										
	ヨグルト	黄	さけ	2	黄		じゃがいも	20	黄	のうしゆくスープ	1.5	うすくちしょうゆ	1										
			うすくちしょうゆ	4	緑		ホールコーン	10	黄	<ドライカレー>		なたねあぶら	1										
			えだまめ	10	緑		チンゲンサイ	15	赤	ぎゅうにく	30	こしょう	少々										
			にんじん	8	緑		うすくちしょうゆ	4	緑	にんにく	0.1	しお	少々										
			ほししいたけ	0.5	黄		しお	少々	緑	しょうが	0.7	<フルーツポンチ>											
			さけ	1	黄		こしょう	少々	緑	あかワイン	2.2	緑	みかんかん	30									
			うすくちしょうゆ	3	黄		けずりぶし	2.5	緑	たまねぎ	55	緑	ももかん	15									
		しお	0.4	赤	<ヨグルト>	1	緑	にんじん	20	緑	パインかん	10											
		<チンゲンサイのスープ>		赤	ヨグルト	1	赤	レンズまめ	15	黄	カクテルゼリー	20											
567	23.7	16.4	398	2.2	383	0.25	0.63	19	2.7	2.6													
13 日 月	しるごはん	<しるごはん>		にぼし	2	13 日 月	楽しい夏休み!																
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	70			<かつおのやくみあげ>																
	みそしる	赤	<みそしる>		赤		かつお	60															
	かつおのやくみあげ	赤	いなかあげ	10	緑		こいくちしょうゆ	5															
	ゆかりふりかけ	赤	あさり	10	緑		にんにく	0.5															
		黄	じゃがいも	20	緑		しょうが	0.5															
		緑	キャベツ	20	赤		たまご	3															
		緑	ごぼう	10	黄		とうがらし	0.1															
		赤	す	0.3	黄		しるごま	2															
		赤	わかめ	2	黄		かたくりこ	8															
	赤	あおねぎ	5	黄	なたねあぶら	4																	
	赤	あかみそ	9		<ゆかりふりかけ>																		
	赤	しるみそ	4		ゆかりふりかけ	1袋																	
640	33.6	17.4	380	4.0	123	0.29	0.52	20	3.1	3.1													



## 楽しい夏休み!

あれもしたい、これもしたい...と心もウキウキしているのではないのでしょうか。  
夏休みを元気で過ごすためには、こんなことに気をつけましょう。

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- 冷たいものとり過ぎに気をつけよう
- 夏野菜をたっぷり食べよう
- おやつは量と質を考えて!
- 規則正しい生活を心掛けましょう



献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は  
**たまねぎ** です。

は大食器に入れてください