

学校給食だより

2009年9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)

9日水

10日木

11日金

14日月

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミ			食塩相当量 g	食物繊維 g		
	黄	赤	黄	赤	黄	赤	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg						ナ	コ	ソ				
アップルぱん ぎゅうにゅう にこみスパゲティ ひじきのマヨネーズあえ	黄 60	赤 10	黄 5	赤 10	黄 0.5	赤 40	黄 5	赤 20	黄 6	赤 10	黄 1	60	111	0.68	0.76	31	2.6	5.6				
しるごはん ぎゅうにゅう すまし汁 さかなのちゃんちゃんやき のりのつくだに	黄 75	赤 20	黄 3	赤 10	黄 20	赤 20	黄 4	赤 3	黄 3	赤 3	黄 1	52	26.1	12.7	319	5.2	392	0.27	20	1.9	2.7	
しるごはん ぎゅうにゅう みそしる あきなすのいためもの きざみたくあん	黄 75	赤 10	黄 20	赤 30	黄 10	赤 10	黄 5	赤 9	黄 4	赤 2	黄 15	608	21.5	17.6	395	2.7	405	0.38	0.43	24	2.3	4.3
ミルクパン ぎゅうにゅう やさいスープごまふうみ さんまのカレーフライ	黄 60	赤 10	黄 25	赤 25	黄 15	赤 15	黄 2	赤 2.5	黄 0.7	赤 1	黄 1	733	27.5	30.4	353	1.9	103	0.71	0.73	17	0.9	3.6
げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ゴーヤやきそば キャベツとハムのみそあえ マーシャルピーンズ	黄 40	赤 70	黄 10	赤 15	黄 1.8	赤 1	黄 20	赤 20	黄 1	赤 1	黄 1	620	24.5	22.7	367	1.9	461	0.69	0.61	26	3.0	3.5
しるごはん ぎゅうにゅう トックスープ ごもくチャブチェ	黄 75	赤 25	黄 15	赤 0.5	黄 20	赤 30	黄 10	赤 10	黄 4	赤 1	黄 1	625	23.4	15.5	294	2.3	605	0.24	0.49	11	1.9	2.6
しるごはん ぎゅうにゅう ふくめに キャベツとベーコンの いためもの せとふうみふりかけ	黄 75	赤 15	黄 20	赤 3	黄 50	赤 20	黄 20	赤 5	黄 2	赤 0.5	黄 2	633	23.9	19.1	347	2.4	495	0.36	0.55	45	1.8	3.8

