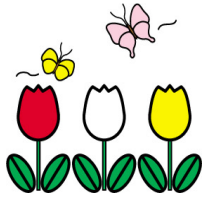


学校給食だより

2010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 金	しろごはん	<しろごはん>	75									<キャベツとはるさめの>	
	ぎゅうにゅう	こめ		赤								あえもの	10
	えどっこに	<えどっこに>	12	赤								ちくわ	50
	キャベツとはるさめの	だいき	1	赤								キャベツ	3
	あえもの	かくぎりこんぶ	15	黄								はるさめ	0.5
	あさりのしぐれに	ぎゅうにく	10	黄								ごまあぶら	1
		たけのこ	10	黄								さとう	2
		いたこんにやく	10	黄								うすくちしょうゆ	2.3
		にんじん	15	黄								す	2
		たまねぎ	20	黄								しろごま	2
	けずりぶし	0.5	黄								<あさりのしぐれに>	25	
	そとう	2	赤								あさり	1.5	
	こいくちしょうゆ	3	赤								しょうが	1.5	
	さけ	1	黄								そとう	1.5	
											こいくちしょうゆ	2.3	
	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		
	599	23.4	15.9	344	3.6	314	0.33	0.49	25	2.2	5.1		
12日 月	げんまいごはん	<げんまいごはん>	68									なたねあぶら	0.5
	ぎゅうにゅう	こめ	7	赤								しお	少々
	にくじゃが	<にくじゃが>	20	赤								こしょう	少々
	さばのピリッとジャン	ぎゅうにく	60	赤								<にゅうめんじる>	6
	こんぶふりかけ	じゃがいも	20	赤								そうめん	10
		にんじん	20	赤								いなかあげ	10
		たまねぎ	30	赤								にんじん	10
		いたこんにやく	20	赤								たまねぎ	30
		さやいんげん	10	赤								こまつな	10
		さやいんげん	10	赤								あかみそ	9
	なたねあぶら	0.5	赤								しろみそ	4	
	そとう	1.8	赤								にぼし	2	
	こいくちしょうゆ	4	赤								<プチゼリー>	1	
	みり	0.5	赤								プチゼリー	1	
	しお	少々	赤										
	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		
	658	28.7	18.4	303	2.4	414	0.36	0.57	28	1.9	3.6		
13日 火	げんりょうコッペパン	<げんりょうコッペパン>	40	赤								きりぼしだいこん	8
	ぎゅうにゅう	げんりょうコッペパン	40	赤								しょうが	0.5
	にくじゃが	<にくじゃが>	20	赤								にんじん	5
	さばのピリッとジャン	<にくじゃが>	20	赤								うすくちしょうゆ	1
	こんぶふりかけ	うどん	60	赤								こいくちしょうゆ	1.5
		いなかあげ	10	赤								なたねあぶら	0.5
		うどん	60	赤								そとう	1.5
		きりぼしだいこん	10	赤								みり	1
		りんごのゼリー	はるさめ	40	赤							けずりぶし	0.1
			はるさめ	10	赤							<りんごのゼリー>	1
		ほうれんそう	10	赤							あおりんごゼリー	1	
		うすくちしょうゆ	6	赤									
		うすくちしょうゆ	0.3	赤									
		けずりぶし	2	赤									
		だしこんぶ	0.5	赤									
		<きりぼしだいこんのいために>		赤									
		ひらてん	10	赤									
	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		
	547	20.2	14.5	370	2.5	235	0.49	0.59	39	2.9	3.6		
14日 水	ふきごはん	<ふきごはん>	60	赤								あかみそ	9
	ぎゅうにゅう	こめ	15	赤								しろみそ	4
	みそしる	ささみ	1	赤								にぼし	2
	あおなのあえもの	うすくちしょうゆ	15	赤								<あおなのあえもの>	2
		ふき	15	赤								たまご	20
		にんじん	10	赤								なたねあぶら	40
		さし	2	赤								キャベツ	1
		うすくちしょうゆ	0.5	赤								チンゲンサイ	20
		うすくちしょうゆ	3	赤								さとう	0.8
		あつあげ	30	赤								うすくちしょうゆ	1.6
	はるさめ	30	赤								しろごま	2	
	じゃがいも	30	赤								しお	少々	
	あおねぎ	5	赤								こしょう	少々	
	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		
	554	24.4	17.1	454	3.3	354	0.27	0.51	42	2.9	3.7		
15日 木	コッペパン	<コッペパン>	60	赤								けずりぶし	2
	ぎゅうにゅう	いっこだりコッペパン	15	赤								<ジャ-マンポテ>	10
	かいばしらスープ	<かいばしら>	30	赤								バラベーコン	70
	ジャ-マンポテ	うぶ	30	赤								じゃがいも	10
	マーシャルピーンズ	たまねぎ	25	赤								ホールコーン	15
		にんじん	5	赤								しお	少々
		はるさめ	30	赤								こしょう	少々
		ほし	0.5	赤								バター	2
		しょうが	0.5	赤								なたねあぶら	0.5
		うすくちしょうゆ	3	赤								<マーシャルピーンズ>	1袋
	うすくちしょうゆ	4	赤								マーシャルピーンズ	1袋	
	こし	少々	赤										
	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		
	677	24.9	25.6	371	2.2	179	0.71	0.68	35	2.5	4.6		
19日 月	とりのてりやき	<とりのてりやき>	75									なたねあぶら	0.5
	マヨネーズどんぶり	マヨネーズどんぶり	50	赤								しお	少々
	ぎゅうにゅう	こめ	1	赤								こしょう	少々
	にゅうめんじる	とりにく	3	赤								<にゅうめんじる>	6
	プチゼリー	しょうが	3	赤								いなかあげ	10
		あおねぎ	2	赤								にんじん	10
		うすくちしょうゆ	2	赤								たまねぎ	30
		こいくちしょうゆ	2	赤								こまつな	10
		さけ	2	赤								あかみそ	9
		みりん	1	赤								しろみそ	4
	さとう	1.5	赤								にぼし	2	
	マヨネーズ	3	赤								<プチゼリー>	1	
	なたねあぶら	0.5	赤								プチゼリー	1	
	キャベツ	30	赤										
	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		
	635	26.8	17.0	366	2.8	305	0.24	0.49	31	2.4	2.9		
20日 火	こくとうパン	<こくとうパン>	60									<かつおのしょうゆ>	
	ぎゅうにゅう	いっこだりこくとうパン	20	赤								タレからめ	
	やさいスープ	<やさいスープ>	20	赤								かつお	40
	かつおのしょうゆ	とうふ	4	赤								うすくちしょうゆ	0.8
	タレからめ	はるさめ	4	赤								しょうが	0.5
		たまねぎ	20	赤								さけ	0.8
		にんじん	10	赤								かたくりこ	4
		はるさめ	20	赤								じゃがいも	50
		えのきたけ	10	赤								あかピーマン	5
		こまつな	15	赤								なたねあぶら	4
	うすくちしょうゆ	2.5	赤								にんにく	0.1	
	さけ	0.7	赤								あおねぎ	1	
	しお	少々	赤								うすくちしょうゆ	2	
	こしょう	少々	赤								さとう	1.8	
	けずりぶし	3	赤								みず	6	
											ごまあぶら	0.3	
	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		
	652	30.3	18.2	367	3.3	326	0.70	0.73	40	1.1	2.4		
21日 水	しろごはん	<しろごはん>	75									キャベツ	50
	ぎゅうにゅう	こめ	15	赤								しいたけ	5
	しらたまじる	<しらたまじる>	15	赤								あおねぎ	5
	キャベツとあつあげの	むきえび	1	赤									

