学校給食だより

2010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

6日〈木〉

献立表

ミルクパン
ぎゅうにゅう
★いんげんのカレースープ
きりぼしだいこんの
ごまドレッシング
ヨーグルト

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

黄	＜ミルクパン＞			こしょう	少々		
黄	いっこどりミルクパン	60		とりがら	1/50こ		
	＜いんげんのカレースープ＞			＜きりぼしだいこんの			
赤	とりにく	15		ごまドレッシング＞			
	しお	少々	赤	サラダチキン	10		
	カレーこ	0.1	緑	きりぼしだいこん	4		
緑	にんにく	0.5	緑	キャベツ	30		
緑	たまねぎ	40	緑	にんじん	8		
緑	にんじん	20		こいくちしょうゆ	2		
赤	いんげんまめ	15	黄	さとう	0.8		
黄	なたねあぶら	0.5	黄	しろごま	2		
	カレーこ	0.5	黄	ごまあぶら	1		
	こいくちしょうゆ	3.5		す	1.2		
黄	かたくりこ	1.5		＜ヨーグルト＞			
	しお	少々	赤	ヨーグルト	1こ		

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
692	28.5	20.3	491	2.8	536	0.72	0.84	21	1.3	7.9

7日〈金〉

しろごはん
ぎゅうにゅう
★みそしる
さばのしょうがに

黄	＜しろごはん＞		赤	あかみそ	9		
	こめ	75	赤	しろみそ	4		
	＜みそしる＞			にぼし	2		
赤	れいとうとうふ	20		＜さばのしょうがに＞			
赤	いなかあげ	10	赤	さば	1切		
緑	たまねぎ	30		こいくちしょうゆ	4		
黄	じゃがいも	20		みりん	2		
緑	にんじん	10	黄	そとう	3		
緑	しめじ	5	緑	しょうが	2		
緑	あおねぎ	5		みず	15		

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
634	28.1	18.3	356	2.9	258	0.29	0.54	13	2.2	2.5

10日〈月〉

しろごはん
ぎゅうにゅう
★もずくスープ
ゴーヤチャンプル
あさりのみそがらめ

黄	＜しろごはん＞		緑	サリナスもやし	15		
	こめ	75		こいくちしょうゆ	1.5		
	＜もずくスープ＞		黄	さとう	0.3		
赤	かまぼこ	10		しお	少々		
赤	もずく	20		こしょう	少々		
緑	たまねぎ	25	黄	ごまあぶら	0.8		
緑	にんじん	10		＜あさりのみそがらめ＞			
黄	じゃがいも	20	赤	あさり	25		
緑	ほうれんそう	10	緑	しょうが	2		
	うすくちしょうゆ	4	赤	あかみそ	3.5		
	けずりぶし	3	赤	しろみそ	3.5		
	＜ゴーヤチャンプル＞		黄	そとう	3.5		
赤	ぶたにく	15		さけ	3.5		
赤	たまご	15	黄	なたねあぶら	1.5		
赤	とうふ	20		けずりぶし	0.2		
緑	にがうり	8					

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
594	25.5	15.4	313	3.3	335	0.38	0.55	23	2.5	2.7

11日〈火〉

コッペパン
ぎゅうにゅう
★スーターン
チリコンカーン
ソフトチーズ

黄	＜コッペパン＞		赤	＜チリコンカーン＞			
	いっこどりコッペパン	60	赤	ぶたにく	15		
	＜スータン＞		赤	うずらまめ	10		
赤	ショルダーベーコン	15	緑	たまねぎ	30		
黄	はるさめ	4	緑	パセリ	0.5		
緑	にんじん	10	黄	パター	2		
緑	たまねぎ	20		ケチャップ	10		
緑	サリナスもやし	20		ウスターソース	3.5		
緑	チンゲンサイ	20	黄	こむぎこ	0.5		
緑	たけのこ	10		しお	少々		
	とんこつ	8		しょうゆ	少々		
	うすくちしょうゆ	4		＜ソフトチーズ＞			
	しお	少々	赤	ソフトチーズ	1こ		
	こしょう	少々					

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
608	24.1	21.0	365	1.9	362	0.81	0.84	15	3.2	4.3

12日〈水〉

献立表

まめごはん
ぎゅうにゅう
★すましじる
さかなのてんぷら

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

	＜まめごはん＞		緑	こまつな	10		
黄	こめ	60		うすくちしょうゆ	4		
緑	さやえんどう	7		けずりぶし	3		
	しお	1		＜さかなのてんぷら＞			
	さけ	1	赤	あかうお	1切		
	＜すましじる＞		赤	たまご	6		
赤	とうふ	30	黄	こむぎこ	10		
赤	いなかあげ	10		みず	8		
緑	たまねぎ	30		しお	少々		
緑	にんじん	10		こしょう	少々		
緑	えのきたけ	10	黄	なたねあぶら	8		

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
597	26.0	22.1	341	2.3	307	0.26	0.45	13	2.0	2.3

13日〈木〉

しょくパン
ぎゅうにゅう
★クリームシチュー
アスパラソティー
りんごジャム

	＜しょくパン＞		赤	クリーム	1.5		
黄	しょくパン	60	黄	なたねあぶら	1		
	＜クリームシチュー＞			しお	少々		
赤	とりにく	5		こしょう	少々		
赤	あさり	15		＜アスパラソティー＞			
緑	たまねぎ	40	赤	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ	10		
黄	じゃがいも	60	緑	キャベツ	35		
緑	にんじん	20	緑	ホールコーン	10		
緑	グリンピース	5	緑	アスパラガス	15		
緑	ｸﾘｰﾑｽｲｰﾄｺｰﾝ	10		うすくちしょうゆ	1		
黄	こむぎこ	4	黄	なたねあぶら	0.5		
黄	マーガリン	4		しお	少々		
赤	ぎゅうにゅう	20		こしょう	少々		
	とりがら	1/50こ		＜りんごジャム＞			
赤	こなチーズ	2	黄	りんごジャム	1袋		

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
662	22.6	21.3	352	2.1	428	0.75	0.76	46	2.4	5.3

14日〈金〉

しろごはん
ぎゅうにゅう
★やまとに
こまつなのごまあえ

黄	＜しろごはん＞			こいくちしょうゆ	2.5		
	こめ	75		みりん	1		
	＜やまとに＞		黄	なたねあぶら	1		
赤	ぎゅうにく	15		けずりぶし	0.5		
緑	しょうが	1		＜こまつなのごまあえ＞			
緑	ごぼう	20	赤	いなかあげ	10		
	す	0.3		こいくちしょうゆ	3.5		
緑	にんじん	20	黄	さとう	1.5		
緑	たまねぎ	30	緑	サリナスもやし	20		
黄	いとこんにゃく	20	緑	こまつな	20		
黄	じゃがいも	40	緑	キャベツ	20		
緑	さやいんげん	5	黄	しろごま	1.5		
黄	そとう	2	黄	ごまあぶら	1		
	うすくちしょうゆ	2					

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
591	19.6	15.8	364	2.7	492	0.28	0.46	39	1.4	4.9

17日〈月〉

しろごはん
ぎゅうにゅう
★ベトナムふうしるめん
かつおのあまからに
こんぶのつくだに

黄	＜しろごはん＞			＜かつおのあまからに＞			
	こめ	75	赤	かつお	40		
	＜ベトナムふうしるめん＞		緑	しょうが	2		
黄	ベトナムめん	13	黄	いたこんにゃく	20		
赤	ぶたにく	20	黄	そとう	2		
緑	にんじん	10		こいくちしょうゆ	2.5		
緑	たまねぎ	20		うすくちしょうゆ	1		
緑	ほししいたけ	1		みりん	1		
緑	こまつな	15		みず	5		
	うすくちしょうゆ	3.5		＜こんぶのつくだに＞			
	しお	0.6	赤	ごまこんぶ	7		
	とんこつ	8					

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
576	28.0	10.9	292	2.3	312	0.41	0.49	10	2.3	2.6

18日〈火〉

コッペパン
ぎゅうにゅう
★とりにくのスペインふう
トマトに
ツナサンド
スナックえんどう

	＜コッペパン＞			とりがら	1/50こ		
黄	いっこどりコッペパン	60		＜ツナサンド＞			
	＜とりにくのスペインふう＞		赤	まぐろかん	25		
	トマトに＞			うすくちしょうゆ	1.5		
赤	とりにく	20	黄	そとう	0.5		
赤	バラベーコン	5	緑	にんじん	10		
緑	たまねぎ	50	緑	キャベツ	50		
緑	にんにく	0.5		しお	少々		
黄	じゃがいも	20		こしょう	少々		
緑	ピーマン	5	黄	マヨネーズ	10		
緑	トマトかん	30		＜スナックえんどう＞			
	ケチャップ	8	緑	スナックえんどう	20		
	しろワイン	1.5		しお	0.5		
黄	オリーブオイル	1					
	しお	少々					
	こしょう	少々					

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
688	26.3	29.9	320	2.0	275	0.70	0.83	52	3.0	4.9

献立表

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

19日〈水〉

| 献立表 | 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) | | |