

# 学校給食だより

2010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 火	コッペパン	<コッペパン>	黄	なたねあぶら	1	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
	ぎゅうにゅう	いっこどりコッペパン	黄	しお	少々	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
	やさいのカレー	<やさいのカレーに>	赤	けずりぶし	2	662	25.0	24.5	366	3.2	604	0.70	0.76	55	2.9	6.5
	ひじきのマヨネーズあえ	とりにく	赤	<ひじきのマヨネーズあえ>												
		かぼちゃ	赤	まぐろかん	10											
		じゃがいも	赤	めひじき	2											
7日 水	しろごはん	<しろごはん>	黄	ピーマン	5											
	ぎゅうにゅう	こめ	黄	きピーマン	8											
	にゅうめんじる	<にゅうめんじる>	黄	たまねぎ	15											
	たんざくあげ	そうめん	黄	こむぎこ	10											
	せとふうみふりかけ	星ちらしかまぼこ	赤	たまご	10											
	たなばたゼリー	いなかあげ	赤	ぎゅうにゅう	1											
8日 木	しろごはん	<しろごはん>	黄	こなチーズ	1											
	ぎゅうにゅう	こめ	黄	しお	少々											
	にゅうめんじる	<にゅうめんじる>	黄	こしょう	少々											
	たんざくあげ	そうめん	黄	なたねあぶら	6											
	せとふうみふりかけ	星ちらしかまぼこ	赤	<せとふうみふりかけ>												
	たなばたゼリー	いなかあげ	赤	せとふうみふりかけ	1袋											
9日 金	しろごはん	<しろごはん>	黄	たなばたゼリー	1こ											
	ぎゅうにゅう	こめ	黄	ショルダーベーコン	8											
	にゅうめんじる	<にゅうめんじる>	黄	い	10											
	たんざくあげ	そうめん	黄	い	10											
	せとふうみふりかけ	星ちらしかまぼこ	赤	い	10											
	たなばたゼリー	いなかあげ	赤	い	10											

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)														
1日 木	こくとうパン	<こくとうパン>	黄	のうしゆくスープ	8											
	ぎゅうにゅう	いっこどりこくとうパン	黄	<ココロソティー>												
	やさいスープごまふうみ	<やさいスープごまふうみ>	赤	フランクフルト	15											
	ココロソティー	とりにく	赤	たまねぎ	30											
		キャベツ	緑	あかピーマン	5											
		たまねぎ	緑	えだまめ	10											
2日 金	しろごはん	<しろごはん>	黄	ホールコーン	20											
	ぎゅうにゅう	こめ	黄	うすくちしょうゆ	0.3											
	ぶたにくしょうがに	<ぶたにくしょうがに>	赤	しお	少々											
	きりぼしだいこんの	ぶたにく	赤	こしょう	少々											
	あまずあえ	しょうが	赤	なたねあぶら	1											
	はくさいキムチ	たまねぎ	緑	しお	少々											
5日 月	むぎごはん	<むぎごはん>	黄	ウスターソース	1											
	ぎゅうにゅう	こめ	黄	テミク'ラスソース	12											
	ハヤシライス	<ハヤシライス>	黄	しお	少々											
	ドレッシングサラダ	ぎゅうにく	黄	こしょう	少々											
	ふくじんづけ	たまねぎ	黄	なたねあぶら	1											
		にんじん	黄	のうしゆくスープ	7											

