

学校給食だより

2024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

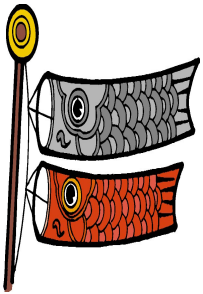
肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

● 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



献立表			栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)														
1日ハ水V	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ★たまごとぶたにくの ちゅうかどん(たまご) ハムとやさいの からしす	黄	75	黄	3	13日ハ月V	506	27.1	19.0	339	2.6	201	0.36	0.44	14	2.3	4.5
		赤	10	赤	10	黄	20	2.6	201	0.36	0.44	14	2.3	4.5			
		赤	20	赤	20	黄	20	2.6	201	0.36	0.44	14	2.3	4.5			
2日ハ木V	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ★わかたけじる ひじきとぶたにくの いために かしわもち	黄	75	赤	3	15日ハ水V	618	23.1	22.9	336	2.2	269	0.48	0.54	35	2.4	8.4
		赤	15	赤	15	黄	15	2.2	269	0.48	0.54	35	2.4	8.4			
		赤	35	赤	35	黄	15	2.2	269	0.48	0.54	35	2.4	8.4			
7日ハ火V	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ★やさいスープ ミラノふうカツレツ (たまご)	黄	60	黄	4	16日ハ木V	578	21.8	17.4	349	2.8	148	0.42	0.50	28	1.6	2.6
		赤	10	赤	10	黄	20	2.8	148	0.42	0.50	28	1.6	2.6			
		赤	35	赤	35	黄	20	2.8	148	0.42	0.50	28	1.6	2.6			
8日ハ水V	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ★こまつなのみそじる さわらのしおやき きんぴらごぼう	黄	75	緑	20	17日ハ金V	623	25.5	23.1	275	2.0	182	0.28	0.60	12	1.8	1.7
		赤	15	緑	15	黄	20	2.0	182	0.28	0.60	12	1.8	1.7			
		赤	20	緑	20	黄	20	2.0	182	0.28	0.60	12	1.8	1.7			

