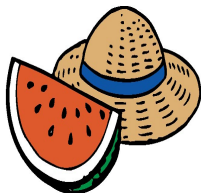


学校給食だより

2020年8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)

献立表	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加減 mg	鉄 mg	ビタミ				食塩相当量 g	食物繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
3日 月	624	28.1	20.8	303	2.8	161	0.27	0.66	15	2.1	2.4
4日 火	パイパン ぎゅうにゅう やさいスープ ゴーヤとコーンの かきあげ	黄	パイパン いっこどりパイパン やさいスープ ぶたにく はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ しお こしょう のうしゆくスープ ゴーヤとコーンの かきあげ	60	赤	ちくわ にがり たまねぎ ホールコーン にんじん こむぎこ たまご しお こしょう なたねあぶら	10	緑	10	15	15
5日 水	やきぶたとだいずの ちゅうかライス ぎゅうにゅう ベトナムふう しるめん ゼリー	黄	やきぶたとだいずの ちゅうかライス こめ うすくちしょうゆ さけ やきぶた れいとうだいず にんじん あおねぎ こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら ベトナムふう しるめん	60	赤	ベトナムめん ぶたにく にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう のうしゆくスープ ゼリー りんごゼリー	13	緑	15	5	30
557	21.4	12.4	308	3.7	203	0.45	0.42	58	2.2	2.6	

献立表				栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)							
19日 水	ほたてごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる ヨ - グルト	黄 こめ 赤 かいばしら 緑 ごぼう 緑 こめず 緑 にんじん 緑 えりんぎ 緑 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しお	65 10 10 0.1 10 10 1.5 1.5 2.4 2.4 0.5	赤 だしこんぶ 赤 いなかあげ 緑 たまねぎ 緑 はくさい 緑 サリナスもやし 緑 こまつな 赤 あわせみそ にぼし ヨ - グルト ヨ - グルト	0.3 15 30 20 10 10 13 2 1 1						
熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加減 mg	鉄 mg	ビタミン			食塩相当量		食物繊維	
559	20.3	13.6	603	4.9	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
20日 木	コッペパン ぎゅうにゅう やさいごもくスープ ぎゅうにくいり ラタトゥイユ	黄 コッペパン 赤 いっこどりコッペパン 赤 やさいごもくスープ 赤 れいとうとうふ 緑 たけのこ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 はくさい 緑 こまつな 緑 うすくちしょうゆ しお こしょう のうしゆくスープ ぎゅうにくいり ラタトゥイユ ぎゅうにく	60 20 20 20 10 20 5 20 10 4 0.2 0.01 8 10	緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 えりんぎ 緑 なす 緑 ピーマン 緑 にんにく 緑 トマトかん ケチャップ しるワイン さと オリーブオイル しお こしょう	30 7 10 20 5 0.3 15 3.5 2 0.4 2 0.1 0.01						
524	20.2	17.2	334	1.7	243	0.26	0.50	21	2.5	4.8	
21日 金	おさつパン ぎゅうにゅう ふくめに さかなの あまずあんかけ	黄 おさつパン 赤 いっこどりおさつパン 赤 ふくめに 赤 とりにく 赤 たまご 赤 こうやどうふ 緑 にんじん 緑 たまねぎ 緑 ほししいたけ 黄 じゃがいも 黄 そと うすくちしょうゆ しお けずりぶし さかなの あまずあんかけ	60 15 20 4 20 40 0.5 50 2 4 0.2 0.5	赤 メルルーサ さけ しお こしょう かたくりこ なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さけ こめず さと かたくりこ けずりぶし	50 2 0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4						
749	33.8	23.8	342	2.2	302	0.74	0.78	31	3.1	5.3	

今月の低農薬野菜は かぼちゃ です。

献立の材料は、天候などの影響によりやむを得ず
変更することがありますのでご了承ください。

は大食器に入れます。