

学校給食だより

2018年6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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|----|--------|-----|---|---------------|----|---------------|-----|---|-------------|----|--------|-----|---|---------------|----|---------------|-----|
| 8日金 | しるごはん ぎゅうにゅう いりに きりぼしだいこんの あまずあえ のりのつくだに | 黄 | しるごはん | 75 | みけり | 1 | 黄 | しるごはん | 75 | れいとう | 20 | 黄 | しるごはん | 75 | れいとう | 20 | 黄 | しるごはん | 75 | れいとう | 20 |
| | | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 |
| 11日月 | げんまいごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが ごしきあえ | 黄 | げんまいごはん | 68 | ぎゅうにゅう | 7 | 黄 | ピリからにくじゃが | 20 | ごしきあえ | 15 | 黄 | げんまいごはん | 68 | ぎゅうにゅう | 7 | 黄 | ピリからにくじゃが | 20 | ごしきあえ | 15 |
| | | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 |
| 12日火 | アップルパン ぎゅうにゅう とうふとえのきのスープ さかなのあまずあんかけ | 黄 | アップルパン | 60 | ぎゅうにゅう | 7 | 黄 | とうふとえのきのスープ | 20 | さかなのあまずあんかけ | 10 | 黄 | アップルパン | 60 | ぎゅうにゅう | 7 | 黄 | とうふとえのきのスープ | 20 | さかなのあまずあんかけ | 10 |
| | | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 |
| 13日水 | しるごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんの みそしる ひじきとぶたにくのいために つなそばろ | 黄 | しるごはん | 75 | ぎゅうにゅう | 7 | 黄 | きりぼしだいこんのみそしる | 20 | ひじきとぶたにくのいために | 10 | 黄 | しるごはん | 75 | ぎゅうにゅう | 7 | 黄 | きりぼしだいこんのみそしる | 20 | ひじきとぶたにくのいために | 10 |
| | | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 |
| 14日木 | げんりょうこくとうパン ぎゅうにゅう わふうカレーうどん キャベツとちくわの にびたし | 黄 | げんりょうこくとうパン | 40 | ぎゅうにゅう | 7 | 黄 | わふうカレーうどん | 20 | キャベツとちくわの | 20 | 黄 | げんりょうこくとうパン | 40 | ぎゅうにゅう | 7 | 黄 | わふうカレーうどん | 20 | キャベツとちくわの | 20 |
| | | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 |
| 15日金 | やきにくピラフ ぎゅうにゅう コーンスープ セレクトデザート | 黄 | やきにくピラフ | 60 | ぎゅうにゅう | 7 | 黄 | コーンスープ | 20 | セレクトデザート | 10 | 黄 | やきにくピラフ | 60 | ぎゅうにゅう | 7 | 黄 | コーンスープ | 20 | セレクトデザート | 10 |
| | | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 | 赤 | いり | 10 | きりぼし | 0.5 |

