

●▲■の記号
について
(栄養三色)

- 赤… 血や筋肉・骨になり体を作るものになる
(にく・さかな・ぎゅうにゅうなど)
- ▲黄… 動く力・体温のものになる
(ごはん・パン・あぶら・バターなど)
- 緑… 体の調子をととのえる
(やさい・くだものなど)

島本町教育委員会

★印は卵除去食、☆印は乳除去食の対象献立です。

※食材は物資の都合により、変更となる場合があります。

日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
17日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ツナのペペロンチーノ	ハーフカットスハゲティ	27	▲
		マクロ米油漬	25	●
		はくさい	45	■
		たまねぎ	15	■
		ぶなしめじ	15	■
		にんにく	1.2	■
		乾燥パセリ	0.04	■
		オリーブオイル	1	▲
		うすくちしょうゆ	2.8	
		しお	0.1	
		こしょう	0.01	
		一味とうがらし	0.03	
	コーンサラダ	コーン(ホール)	10	■
		きゅうり	30	■
		にんじん	10	■
		乾燥わかめ	0.7	●
		中華ドレッシング	8	
	エネルギー	たんぱく	しぼう	
	608 kcal	24g 15.8%	20.8g 30.8%	

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」は、そのものではの提供や加工品に含まれることはありません。

※海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。

※揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性があります。

学校給食摂取基準	熱量(kcal)	蛋白質(%)	脂肪(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
一人一回当たり	650	13～20	20～30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5