

【小学校】

- 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
(やさしい・くだものなど)

島本町教育委員会

日曜日	献立名			食品名	一人分量	栄養三色
26日 (火)	米飯			こめ	85	▲
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	キムチピビンバの具			ぶたももにく つちしょうが にんにく はくさいキムチ こめあぶら こいくちしょうゆ だいこん(根) こまつな にんじん あおねぎ いりごま(白) ごまあぶら さとう こいくちしょうゆ	50 0.5 0.5 20 20 0.3 1 20 20 10 2 1 0.3 1.5 2.5	● ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	トック			トック とりむねにく たまねぎ ちんげんさい にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	15 10 20 10 5 2 2 0.3 0.3	▲ ● ● ■ ■ ■ ●
	ミニゼリー			ミニアセロラゼリー	1個・22	
	エネルギー	たんぱく	しぼう			
	633 kcal	26.3g 16.6%	15g 21.3%			
27日 (水)	米飯			こめ	85	▲
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サバのソース煮			サバ つちしょうが ウスターソース こいくちしょうゆ さとう さけ	1切れ・50 1 4 3 4 2	● ● ■ ▲
	ひじきの炒め煮			干ひじき ぶたももにく にんじん つきこんにゃく こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	3 5 5 5 0.5 0.5 2 3 1	● ● ■ ▲ ▲
	みそ汁			きやべつ たまねぎ ほうれんそう にんじん みそ にぼし ばいせんこんぶ	30 15 10 8 9 2 0.3	■ ■ ■ ■ ● ●
	エネルギー	たんぱく	しぼう			
	621 kcal	24.7g 15.9%	16.2g 23.5%			
28日 (木)	米粉入りパン			米粉入りパン	1個・60	▲
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	和風カレーうどん			冷凍うどん ぶたももにく たまねぎ にんじん にら こめあぶら さけ カレー粉 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし じゃがいもでんぶん	80 30 20 15 7 0.5 1 0.5 0.5 2 3 0.5 0.02 2 2	▲ ● ■ ■ ■ ▲ ▲
	人参シシリ			にんじん マグロ米油漬 さけ みりん こいくちしょうゆ ごまあぶら	30 10 0.3 0.3 1 0.5	■ ● ▲
	エネルギー	たんぱく	しぼう			
	643 kcal	30.8g 19.2%	19g 26.6%			
29日 (金)	米飯			こめ	85	▲
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	鶏肉と夏野菜の揚げ煮			とりももにく しお こしょう じゃがいもでんぶん なす かぼちゃ こめあぶら(揚物用) にんじん ピーマン けずりぶし さとう うすくちしょうゆ ごまあぶら しお 一味とうがらし	40 0.2 0.01 7 25 25 6 10 10 0.2 2 2.7 0.2 0.1 0.01	● ▲ ▲ ■ ■ ▲ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	五目汁			ぶたももにく たまねぎ にんじん 干しいたけ にら けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 20 10 0.5 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ●
	エネルギー	たんぱく	しぼう			
	638 kcal	23.5g 14.7%	17.7g 25%			

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

一人一回当たり	650	13~20	20~30
---------	-----	-------	-------