

給食で食を考えましょう !!

献立表の見方を知ろう

献立表には、実施日、献立名、食品名、1人分使用量(g)、1食分の栄養価などが書かれています。残さず食べることで、必要な栄養素をとることができるように考えられています。

食物アレルギーの対応

デリバリー方式では、アレルゲン(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を含む食品、アレルゲンを含む食品と同じ設備で製造した食品を、献立表に色分けして記載しています。

学校調理方式では、医師の診断を受け、必要な手続きをすることで、食物アレルギーの個別対応を受けることができます。除去食のある献立は、献立表で確認ができます。

黄・赤・緑と6つの基礎食品群



献立表の食品名の前に書かれている黄・赤・緑は、6つの基礎食品群の1・2群(赤)、3・4群(緑)、5・6群(黄)にそれぞれ対応しています。

6つの基礎食品群は、五大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン)のうち、どの栄養素を多く含むかによって、食品を6つのグループに分けたものです。

主に 体の組織をつくる	1群 [魚・肉・卵・豆・豆製品] 主にたんぱく質を多く含む食品群 ・脂質や無機質、ビタミンも含む。	
	2群 [牛乳・乳製品・小魚・海藻] 主に無機質(カルシウム)を多く含む食品群 ・牛乳・乳製品はたんぱく質、ビタミンB2も多く含む。	
主に 体の調子を整える	3群 [緑黄色野菜] 主にビタミンA(カロテン)を多く含む食品群 ・ビタミンCや無機質、食物繊維も多く含む。	
	4群 [その他の野菜・果物] 主にビタミンCを多く含む食品群 ・無機質や食物繊維も多く含むものもある。	
主に エネルギーになる	5群 [米・パン・めん・いも・砂糖] 主に炭水化物を多く含む食品群 ・穀類(米・パン・めんなど)はビタミンB1や食物繊維も多く含む。	
	6群 [油脂] 主に脂質を多く含む食品群 ・バターはビタミンAも含む。	

☆栄養バランスのとれた給食を好き嫌いしないで残さず食べましょう！