

給食で栄養を考えましょう

～学校給食に使用している食品～



青ねぎ おおさかしろな オクラ かぼちゃ きくな グリーンアスパラガス
小松菜 三度豆 だいこん葉（乾） チンゲンサイ プチトマト 菜の花 パセリ
にんじん ピーマン ブロッコリー ほうれん草 みつば 水菜 など

○緑黄色野菜は、主にカロテンを多く含みますが、ビタミンC、無機質、食物纖維も多くの含みます。

○トマト、グリーンアスパラガス、三度豆、ピーマンなどのように、可食部100gあたりに含まれるカロテンが600μg未満であっても、1回に食べる量や使用回数が多いことから、緑黄色野菜として扱われているものもあります。

○小松菜やほうれん草などの青菜は、カルシウム・鉄、ビタミンCも多く含みます。

～11月分の献立～

<主なあえものの味つけ>

おひたし

砂糖・うす口しょうゆ

酢のもの

砂糖・塩・酢

砂糖・塩・酢・しょうゆ

ゆずの香あえ

砂糖・塩・酢・ゆず（果汁）

サラダ

砂糖・塩・ワインビネガー
・しょうゆ

ごまあえ

砂糖・しょうゆ・ごま

<野菜1人1日あたり摂取量のめやすは350g>

○野菜（とくに葉菜）は加熱するとかさが減り、たくさん食べることができます。

○小松菜やほうれん草などの青菜は、塩ゆですると、緑色を保つ効果があります。

○学校給食で野菜を副菜として使用する時は、30~40g使用することが多く、味つけもいろいろと工夫しています。また、毎日の献立では野菜を100g以上使用しています。

好き嫌いしないで
残さず食べましょう！

