

給食で食を考えましょう !!

～栄養バランスのよい献立～

学校給食の献立は、文部科学省によって決められている「児童・生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準」を基に作成し、1カ月平均で基準量を満たすように考えています。

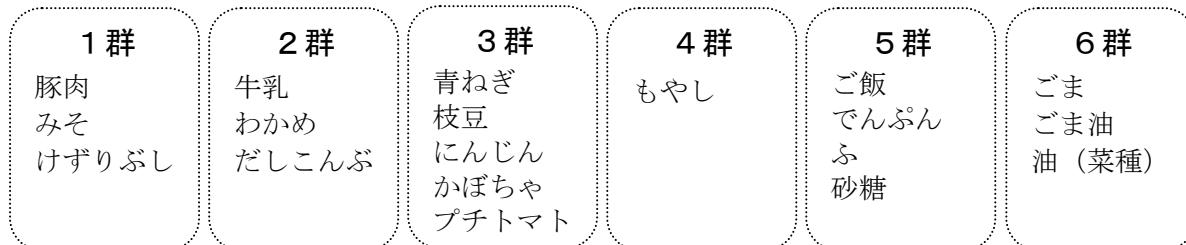
食品を働きによって3つのグループに分け、中学校給食の献立表に、赤・黄・緑で、表示しています。このグループを6つの基礎食品群に分けると次のようになります。

| | |
|------------------------|---|
| 赤 主に体の組織をつくる | 1群：主にたんぱく質を多く含む食品群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群：主に無機質（カルシウム）を多く含む食品群 牛乳・乳製品・小魚・海そう |
| 緑 主に体の調子を整える | 3群：主にカロテンを多く含む食品群 緑黄色野菜 4群：主にビタミンCを多く含む食品群 その他の野菜・果物 |
| 黄 主にエネルギーになる | 5群：主に炭水化物を多く含む食品群 米・パン・めん・いも類・砂糖 6群：主に脂質を多く含む食品群 油脂 |

中学校給食に使用している食品を6つの基礎食品群に分類すると・・・

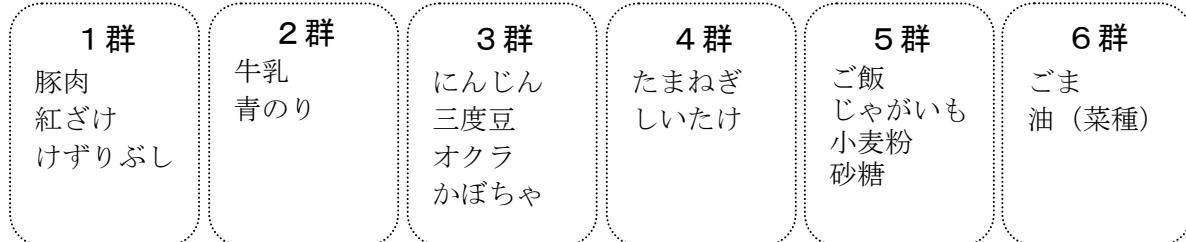
<デリバリー方式>

献立名：豚肉のごま酢かけ、かぼちゃのから揚げ、枝豆、プチトマト、みそ汁、ご飯、牛乳



<自校調理方式・親子方式>

献立名：豚肉とじゃがいもの煮もの、オクラの甘酢あえ、かぼちゃのてんぷら、紅ざけそぼろ、ご飯、牛乳



※学校給食の献立は6つの基礎食品群がそろい、栄養バランスが整っています。

1日の食事について偏りがないか振り返ってみましょう。

残さずしっかり食べるようにしましょう !!