

# 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。

<b>赤</b> 主に体の組織をつくる	<b>1群</b> ：主にたんぱく質を多く含む食品群 魚・肉・卵・豆・豆製品 <b>2群</b> ：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
<b>緑</b> 主に体の調子を整える	<b>3群</b> ：主にカロテンを多く含む食品群 緑黄色野菜 <b>4群</b> ：主にビタミンCを多く含む食品群 その他の野菜・果物
<b>黄</b> 主にエネルギーになる	<b>5群</b> ：主に炭水化物を多く含む食品群 米・パン・めん・いも類・砂糖 <b>6群</b> ：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

<b>1群</b> 豚肉 みそ けずりぶし	<b>2群</b> 牛乳 わかめ だしこんぶ	<b>3群</b> 青ねぎ 枝豆 にんじん かぼちゃ プチトマト	<b>4群</b> もやし	<b>5群</b> ご飯 でんぷん ふ 砂糖	<b>6群</b> ごま ごま油 油（菜種）
--------------------------------	---------------------------------	---	------------------	------------------------------------	---------------------------------

＜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

<b>1群</b> 豚肉 紅ざけ けずりぶし	<b>2群</b> 牛乳 青のり	<b>3群</b> にんじん 三度豆 オクラ かぼちゃ	<b>4群</b> たまねぎ しいたけ	<b>5群</b> ご飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	<b>6群</b> ごま 油（菜種）
---------------------------------	------------------------	---	---------------------------	---------------------------------------	--------------------------

※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い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!!