

給食で食を考えましょう!!

～給食の栄養バランスについて知ろう～

☆☆☆ある日の給食の献立表☆☆☆

15 (金)	夏野菜のキーマカレーライス ゴーヤとツナのマヨネーズ風味 ミックスフルーツ (缶)	●夏野菜のキーマカレーライス	●ゴーヤとツナのマヨネーズ風味
ごはん	【夏野菜のキーマカレーライス】①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②オリーブ油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎ、なす、ピーマンの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、カレールウの素で味つけて煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【ゴーヤとツナのマヨネーズ風味】①ツナは十分に油をきる。にがうりは塩で下味をつける。②オリーブ油を熱し、にがうり、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つける。④マヨネーズは1人1袋ずつ添える。【ミックスフルーツ (缶)】①ミックスフルーツは1人1/3 0缶ずつである。	赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 緑 たまねぎ 52 緑 なす 19.5 緑 トマト (缶) 13 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 オリーブ油 0.65 カレールウの素 13 水 65	赤 ツナ缶 13 緑 キャベツ 32.5 緑 にがうり 6.5 塩 0.13 黄 オリーブ油 0.26 塩 0.13 こしょう (粗挽) 0.013 こいくちしょうゆ 0.39 黄 マヨネーズ (袋) 8 ●ミックスフルーツ(缶) 緑 ミックスフルーツ (缶) 65
牛乳	エネルギー 869kcal たんぱく質 31.2g 脂質 32.0g 糖質 114.1g		



こんだてひょう
給食の献立表に
は食べ物の体内で
の主な働きによって
3つのグループに分
けて、黄・赤・緑で
示しています。

献立表の食品名の前に書かれている黄・赤・緑は、6つの食品群の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つの食品群は、家庭科でも学習します。これは、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。

🔦例に習い、ある日の給食を6つの食品群に分けて栄養バランスを確認してみましょう!

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		赤 ★牛ひき肉
	2群 [牛乳・乳製品・小魚・海藻] 主に、カルシウムを多く含む食品群		赤
主に体の調子を整える	3群 [緑黄色野菜] 主に、カロテンを多く含む食品群		緑
	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		緑
主にエネルギーになる	5群 [穀類・いも類・砂糖] 主に、炭水化物を多く含む食品群		黄
	6群 [油脂] 主に、脂質を多く含む食品群		黄

～成長期の中学生! 苦手なものもしっかり食べて栄養バランスを整えよう。～