

給食で食を考えましょう!!

給食の栄養バランスについて!

●ある日の給食の献立表

		こんだてひょう 献立名	こんだてめい 調理法	使用食材・一人当たりの分量(g)																																																																		
24(月)		豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干したいこんのいため煮		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●豚肉のごまみそ焼き</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>赤 豚肉</td><td>52</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>5.2</td></tr> <tr> <td>緑 たまねぎ</td><td>26</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.65</td></tr> <tr> <td>緑 ピーマン</td><td>6.5</td><td>赤 けすりぶし</td><td>2.6</td></tr> <tr> <td>黄 ねりごま</td><td>2.6</td><td>水</td><td>169</td></tr> <tr> <td>黄 砂糖</td><td>0.65</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>黄 こいくちしょうゆ</td><td>3.25</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 赤みそ</td><td>2.34</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>黄 いりごま(白)</td><td>1.3</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>●すまし汁</td><td></td></tr> <tr> <td>赤 鶏肉</td><td>13</td><td>黄 砂糖</td><td>1</td></tr> <tr> <td>料理酒</td><td>0.39</td><td>赤 みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr> <td>緑 キャベツ</td><td>26</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr> <td>緑 だけのこ(水煮)</td><td>13</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr> <td>緑 えのきだけ</td><td>13</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.12</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>赤 けすりぶし</td><td>0.45</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>水</td><td>30</td></tr> </tbody> </table>	●豚肉のごまみそ焼き		赤 豚肉	52	うすくちしょうゆ	5.2	緑 たまねぎ	26	赤 だしこんぶ	0.65	緑 ピーマン	6.5	赤 けすりぶし	2.6	黄 ねりごま	2.6	水	169	黄 砂糖	0.65			黄 こいくちしょうゆ	3.25			赤 赤みそ	2.34			黄 いりごま(白)	1.3					●すまし汁		赤 鶏肉	13	黄 砂糖	1	料理酒	0.39	赤 みりん	0.5	緑 キャベツ	26	うすくちしょうゆ	1.5	緑 だけのこ(水煮)	13	こいくちしょうゆ	1.5	緑 えのきだけ	13	赤 だしこんぶ	0.12			赤 けすりぶし	0.45			水	30
●豚肉のごまみそ焼き																																																																						
赤 豚肉	52	うすくちしょうゆ	5.2																																																																			
緑 たまねぎ	26	赤 だしこんぶ	0.65																																																																			
緑 ピーマン	6.5	赤 けすりぶし	2.6																																																																			
黄 ねりごま	2.6	水	169																																																																			
黄 砂糖	0.65																																																																					
黄 こいくちしょうゆ	3.25																																																																					
赤 赤みそ	2.34																																																																					
黄 いりごま(白)	1.3																																																																					
		●すまし汁																																																																				
赤 鶏肉	13	黄 砂糖	1																																																																			
料理酒	0.39	赤 みりん	0.5																																																																			
緑 キャベツ	26	うすくちしょうゆ	1.5																																																																			
緑 だけのこ(水煮)	13	こいくちしょうゆ	1.5																																																																			
緑 えのきだけ	13	赤 だしこんぶ	0.12																																																																			
		赤 けすりぶし	0.45																																																																			
		水	30																																																																			
こはん		[豚肉のごまみそ焼き]①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。 ②①の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、いりごまをり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。[すまし汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[切干したいこんのいため煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切干したいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干したいこん、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。(火をきってしばらく味を含ませる)																																																																				
牛乳		エネルギー 710kcal たんぱく質 32.0g 脂質 19.3g 糖質 98.1g																																																																				

●黄・赤・緑と6つの食品群

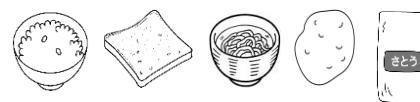
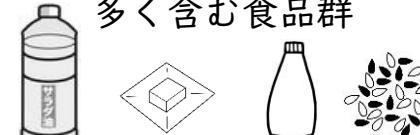
栄養価

食品群別にグループ分け (黄・赤・緑)

学校給食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、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。

技術・家庭科でも学習します。

赤	緑	黄
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 	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 	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 
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 	4群 [その他の野菜・果物・きのこ] 主にビタミンCを多く含む食品群 	6群 [油脂・種実] 主に脂質を多く含む食品群 

● 苦手なものもしっかり食べて栄養バランスを整えましょう!