

# 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

こんだてめい  
献立名

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 切干しだいこんのいため煮		●豚肉のごまみそ		うすくちしょうゆ 5.2	
	ごはん	[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、いりごまをふり、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、けず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、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つける。[切干しだいこんのいため煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切干しだ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、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、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て煮含める。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 豚肉	52	赤 だしこんぶ	0.65
			緑 たまねぎ	26	赤 けずりぶし	2.6
			緑 ビーマン	6.5	水	169
牛 乳		黄 ねりごま	2.6	●切干しだいこんのいため煮		
		黄 砂糖	0.65	赤 うすあげ (冷)	5	
			こいくちしょうゆ	3.25	緑 にんじん	5
			赤 赤みそ	2.34	緑 切干しだいこん	4
			黄 いりごま (白)	1.3	黄 綿実油	0.5
			●すまし汁		黄 砂糖	1
			赤 鶏肉	13	みりん	0.5
			料理酒	0.39	うすくちしょうゆ	1.5
			緑 キャベツ	26	こいくちしょうゆ	1.5
			緑 たけのこ (水煮)	13	赤 だしこんぶ	0.12
			緑 えのきたけ	13	赤 けずりぶし	0.45
				0.52	水	30
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

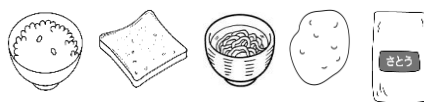

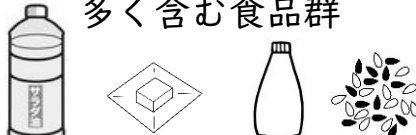
栄養価

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	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる
<b>1群</b> [魚・肉・卵・豆・豆製品] 主にたんぱく質を 多く含む食品群 	<b>3群</b> [緑黄色野菜] 主にカロテンを 多く含む食品群 	<b>5群</b> [穀類・いも類・砂糖] 主に炭水化物を 多く含む食品群 
<b>2群</b> [牛乳・乳製品・小魚・海藻] 主にカルシウムを 多く含む食品群 	<b>4群</b> [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 	<b>6群</b> [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!