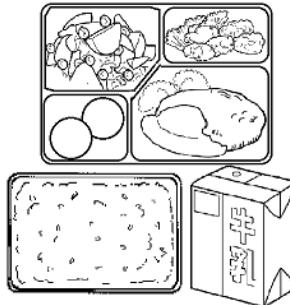


給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「牛肉のデミグラスソース煮、ボイルブロッコリー、スペイン風オムレツ、アスパラガスのソテー、きゅうりとコーンのサラダ、米飯、牛乳」より



栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養素のバランスがよくなります。

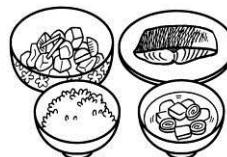
主食：ご飯・パン・めん類など→主に炭水化物

主菜：肉・魚・卵・大豆製品など→主にたんぱく質・無機質

副菜：野菜・きのこ・海藻・果物・いも類など→主にビタミン

○いも類は炭水化物も含みます。

○油脂（脂質）は、料理や調味料でとることができます。



「今月の献立」で見てみると・・・

主食：ご飯→炭水化物

主菜：「牛肉のデミグラスソース煮」 牛肉→たんぱく質

たまねぎ・にんじん・にんにく・サラダ油

「スペイン風オムレツ」 鶏卵・ベーコン→たんぱく質

牛乳→無機質

じゃがいも・ピーマン・オリーブ油

副菜：「ボイルブロッコリー」 ブロッコリー→ビタミン

「アスパラガスのソテー」 グリーンアスパラガス→ビタミン

「きゅうりとコーンのサラダ」 きゅうり・コーン（冷）→ビタミン

飲み物：牛乳→無機質

給食は毎回、主食・主菜・副菜・牛乳がそろった献立になっています。

☆好き嫌いしないで、残さず食べましょう！