

4月21日(木)

ごはん

鶏肉のからあげ

中華スープ

チンゲンサイともやしの
甘酢あえ

牛乳

6つの食品群



五大栄養素のうち、どの栄養素が多く含まれるか
によって分類したものが、6つの食品群です。



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	
たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚、肉、卵、 豆・豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、 果物、きのこ	穀類、いも、 砂糖	油類、種実

★給食は、これらの食品群を組み合わせ、栄養バランスを考えて作られています。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ もやし	精白米 じゃがいもでん粉 砂糖	なたね油