

給食で食を考えましょう!!



給食の栄養バランスを見てみましょう!

果物・缶づめ

みかんやりんごなどの季節のくだものや、缶づめが登場します。主にビタミンCの供給源になります。

主食

ごはんやパンは、毎日の給食には欠かせません。時々麺類の献立も登場します。主に炭水化物の供給源になります。

副菜

野菜、きのこ、海藻、いも等を使ったおかずです。主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。



牛乳・乳製品

毎日牛乳が付きます。主にカルシウムの供給源になります。

主菜

肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかずです。主にたんぱく質の供給源になります。

☆給食は、家庭で摂取しづらいカルシウムやビタミン類は、牛乳や乳製品、小魚、海藻、野菜、大豆製品などを多く使用することで補っています。これらの栄養価は、「残さず食べてこそ」満たされます。

ある日の給食の献立表より

	献立名	調理法	使用食材・一人当たりの分量(g)
15(金)	鶏肉とコーンのシチュー きゅうりのサラダ かわちばんかん		●鶏肉とコーンのシチュー シチュールーの素 14.3 赤 鶏肉 45.5 白ワイン 1.43 赤 ベーコン 6.5 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 コーンペースト 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 こしょう(白) 0.039
黒糖パン			シチュールーの水 130 ●きゅうりのサラダ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 ワインビネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39 ●かわちばんかん 緑 かわちばんかん 34
牛乳			
除去食(大豆)			
	エネルギー 818kcal たんぱく質 34.2g 脂質 27.0g 糖質 97.6g		

栄養価

食品群別にグループ分け(黄・赤・緑)

残さず食べよう!

※献立表は、大阪市のHP等から見るができます。一度、栄養価や栄養バランスを確認し、朝食メニューの参考にもしてみましょう!

☆☆☆栄養バランスのよい給食を、残さず食べましょう☆☆☆