

# 給食で食を考えましょう!!

## ～学校給食献立表を活用しよう!

学校給食の献立を作成する時には、栄養価、衛生面、価格のほかに様々なことを考慮しています。  
 使用している食材の量がバランスよく使われているか、塩分量は多くないか、食物アレルギーに配慮されているか、献立名や調理法は適当かなどです。  
 毎日の給食の献立を通じて、栄養のバランスについて考えてみましょう。

★ある日の学校給食の献立表★		調理法	使用食品	一人分の使用量 (g)
22 (月)		【カレードリア】①鶏肉はワインで下味をつける。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。 ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリーンピース、湯、④の米を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)で味つけし、クリームを加え、ミニパットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。【豚肉とキャベツのスープ】①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【りんご(カット缶)】①りんごは1人1/30缶ずつである。	カレードリア	●豚肉とキャベツのスープ
パン (基本配合以外) 牛乳	エネルギー 803kcal たんぱく質 33.7g 脂質 21.5g 糖質 110.1g		赤 鶏肉 25 白 ワイン(白) 0.8 黄 精白米 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース(冷) 5 黄 綿実油 1 塩 0.1 こしょう 0.02 カレールウの素 3 クリーム 2 粉末チーズ 1 パン粉 0.5 水 10	赤 豚肉 26 白 ワイン(白) 0.78 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●りんご(カット缶) 緑 りんご(カット缶) 58



栄養価

上の [囲み] の使用食品を6つの食品群に分けてみましょう。

家庭科でも学習します。

学校給食献立表の使用食品名の前に書かれている赤、緑、黄は、  
 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。

### 赤

主に体の組織をつくる

#### 1 群

主に、たんぱく質を多く含む食品

〔 鶏肉・豚肉 〕

#### 2 群

主に、無機質 (カルシウム) を多く含む食品

〔 牛乳・粉末チーズ 〕

### 緑

主に体の調子を整える

#### 3 群

主に、ビタミンA (カロテン) を多く含む食品

〔 にんじん・パセリ 〕

#### 4 群

主に、ビタミンC を多く含む食品群

〔 たまねぎ・グリーンピース  
キャベツ・りんご (カット缶) 〕

### 黄

主にエネルギーになる

#### 5 群

主に、炭水化物を多く含む食品

〔 パン・精白米・パン粉・じゃがいも 〕

#### 6 群

主に、脂質を多く含む食品

〔 綿実油・クリーム 〕

★育ち盛りで活動量の多い中学生!好き嫌いせず、栄養バランスを整えよう!