

# 給食で食を考えましょう!!

## こんだて ～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。

献立名	★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) パン (基本配合以外) 牛乳	カレードリア 豚肉とキャベツのスープ りんご(カット缶)	カレードリア	赤 豚肉 黄 精白米 緑 たまねぎ 黄 グリンピース(冷) 黄 純実油 黄 塩 黄 こしょう 黄 カレールウの素 黄 クリーム 赤 粉末チーズ 黄 水	●豚肉とキャベツのスープ 赤 豚肉 25 黄 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 純実油 1 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 カレールウの素 3 黄 クリーム 2 赤 粉末チーズ 1 黄 水 0.5 緑 りんご(カット缶) 10 ●りんご(カット缶) 58
	【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純実油を熱し、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、グリンピース、湯、④の米を加えて煮る。④煮上がりは、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、ミニバットに入れ、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煮上がりは、塩、こしょう、うすくちしおゆ、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。			●豚肉とキャベツのスープ 赤 豚肉 26 黄 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 黄 こしょう 0.026 黄 うすくちしおゆ 1.3 黄 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●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〕

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〕

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〕

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〕

4群

主に、ビタミンCを多く含む食品群  
〔たまねぎ・グリンピース  
キャベツ・りんご(カット缶)〕

6群

主に、脂質を多く含む食品  
〔純実油・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！