

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
黒糖パン 牛乳 除去食 (大豆)	[鶏肉とコーンのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。コーン(ペースト)は流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、コーン(ペースト)を加え、こしょう、シチュールーの素で味つけて煮こみ、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[きゅうりのサラダ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[かわちばんかん]①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。		赤 鶏肉 45.5	水 130
			白ワイン 1.43	●きゅうりのサラダ
			赤 ベーコン 6.5	緑 きゅうり 39
			黄 じゃがいも 26	黄 砂糖 1.04
			緑 たまねぎ 32.5	塩 0.13
			緑 コーンペースト 26	ワインビネガー 0.65
			緑 にんじん 19.5	うすくちしょうゆ 0.91
			緑 むきえだまめ(冷) 13	黄 綿実油 0.39
			緑 コーン(冷) 6.5	●かわちばんかん
			黄 綿実油 0.65	緑 かわちばんかん 34
			こしょう(白) 0.039	
	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☆☆☆