

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果物や、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・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	シチュールウの素	14.3	
黒糖パン	[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、シチュールウの素で味つけして煮こみ、「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
牛乳		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
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	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		

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☆☆☆