

給食で食を考えましょう!!

給食の栄養バランスについて!

●ある日の給食の献立表

	献立名	調理法	使用食材・一人当たりの分量(g)
24 (月)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮		●豚肉のごまみそ 赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 6.5 黄 なりごま 2.6 黄 砂糖 0.65 赤 こいくちしょうゆ 3.25 赤 赤みそ 2.34 黄 いりごま(白) 1.3 ●すまし汁 赤 鶏肉 13 料理酒 0.39 緑 キャベツ 26 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 えのきだけ 13 赤 水 0.52
ごはん	[豚肉のごまみそ焼き]①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせ下味をつける。 ②①の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。[すまし汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[切干しだいこんのいため煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含める。(火をきってしばらく味を含ませる)		
牛乳	エネルギー 710kcal たんぱく質 32.0g 脂質 19.3g 糖質 98.1g		

●黄・赤・緑と6つの食品群

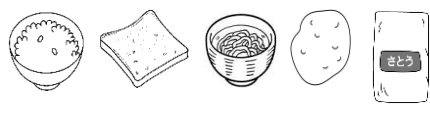
栄養価

食品群別にグループ分け
(黄・赤・緑)

学校給食献立表の食品名の前に書かれている黄・赤・緑は、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。

技術・家庭科でも学習します。

赤	緑	黄
主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる
1群 [魚・肉・卵・豆・豆製品] 主にたんぱく質を多く含む食品群 	3群 [緑黄色野菜] 主にカロテンを多く含む食品群 	5群 [穀類・いも類・砂糖] 主に炭水化物を多く含む食品群 
2群 [牛乳・乳製品・小魚・海藻] 主にカルシウムを多く含む食品群 	4群 [その他の野菜・果物・きのこ] 主にビタミンCを多く含む食品群 	6群 [油脂・種実] 主に脂質を多く含む食品群 

● 苦手なものもしっかり食べて栄養バランスを整えましょう!