

～ 献立表の見方 ～

その日の献立が書いてあります
配膳の参考にしてください

料理ごとについている番号は、
下の食品グループ分けと繋がっていて、
どの料理にどんな食材が入っているか
分かるようになっています

その日のメニューで摂取できる
エネルギーとたんぱく質の量です

【1日に必要なエネルギーとたんぱく質】
小学生：約1,850kcal 約40g
中学生：約2,500kcal 約55g

【家庭でとってもらいたい食品】
その日のメニューで不足している
食材が書いてあります
夜ごはん等、家庭での献立の
参考にしてみてください！

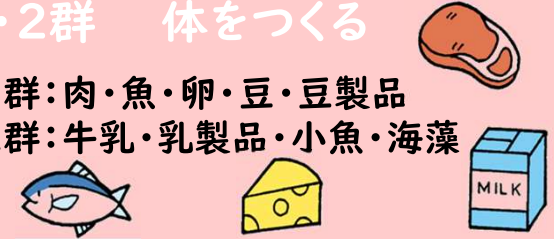
【一口メモ】
その日の献立や食材についての
ワンポイントが書かれています
ぜひ、読んでみてね！

	月 1	火 2
こんだて	③にくみそひじきどん  ①ごはん ②はるさめスープ	③くきわかめのピリからソテー  ①ごはん ②にくだんごのすばだらう
エネルギー(kcal)	小 603 ・ 中 794	小 608 ・ 中 796
たんぱく質(g)	22.2 ・ 28.1	21.1 ・ 27.0
主に体を作る食品	1群 ②ベーコン ③ひたたく だいず みそ	②ミートボール(はた・とり) あつあつ ★ ☆さつまあげ
主に体の調子を整える食品	3群 ②ごまつな ②③にんじん ③にら 4群 ②たまねぎ さくらげ キャベツ ③たけのこ しょうが	②③にんじん ②ピーマン ③もやし きりぼしだいこん しょうが
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②はるさめ ③でんぷん	①こめ ②さとう でんぷん
調味料	②糖から 中華味 酒 醤油 塩 こしょう ③トウバンジャン 酒 みりん 醤油	②醤油 クETCHャップ 中華味 酢 ③トウバンジャン 醤油
家庭でとってもらいたい食品	いも類 乳製品類	魚類 海藻類
一口メモ	ひじきの歴史は古く、縄文時代の遺跡からひじきらしい海藻が発掘されています。成長期の皆さんには必要なカルシウムや鉄、食物せんいといった栄養が豊富に含まれており、健康に良い食材です。	食事のマナー 給食を食べるときは「いただきます」や「ごちそうさま」がしっかりと書かれていますか？給食ができるまで、多くの人が関わっています。また、歯を磨いて食べることで、歯の健康を維持していきましょう。

全ての食品は、
その働きによって
6つのグループに
分けることができます

1・2群 体をつくる

1群:肉・魚・卵・豆・豆製品
2群:牛乳・乳製品・小魚・海藻



3・4群 体の調子を整える

3群:緑黄色野菜
4群:その他の野菜・きのこ類・果物



5・6群 エネルギーになる

5群:穀類・いも類・砂糖
6群:油脂・種実類



の食材はアレルギー対応食品です

★印の食品に乳・卵は使用していません

栄養教諭からのメッセージ

給食を楽しみに
毎日、学校に来てくれたら
うれしいな♪

