

学校給食の献立を知ろう

# 献立表のひみつ



## 主食



ごはんやパン、めん類など。  
炭水化物が多く含まれています。

## 牛乳



たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。毎日1本つきます。

## 主菜



おもに肉や魚、卵、大豆・大豆製品などを中心とした焼き物、揚げ物、蒸し物などの料理。たんぱく質が多く含まれています。



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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	2群	3群	4群	5群	6群		
10	月	ごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ ほうれんそうとえのきのおひたし 呉汁 オレンジ	赤魚 みそ だいず 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん オレンジ	もやし えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも	植物油	830	30.0

## 汁物

おもに野菜、いも、海そう、大豆製品などを使ったみそ汁やスープなどの料理。ミネラルなどが多く含まれています。水分の補給にもなります。



## 果物

ビタミン類が多く含まれています。



## 副菜

おもに野菜、きのこ、海そうなどを使ったサラダや炒め物、煮物などの料理。ビタミン類が多く含まれています。

