

がっこうきょうしやく こんだて  
学校給食の献立を知ろう

# こんだて表のひみつ



## 主食

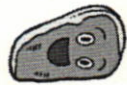


ごはんやパン、めん類など。  
たんすいかぶつ おお ふく  
炭水化物が多く含まれています。

## 牛乳



たんば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



おちに肉や魚、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。  
たんばく質が多く含まれています。

日曜日	おもなしょくひんとはたらき		3・4ねんの えいようか	たんばく しつ	
	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる			
10月	ごはん 牛乳 えびフライ(ソース) きゅうりのそくせきつけ どうふどじやがいものみそしる いちご(2こ)	きののグループ ごはん パンこ こむぎこしよぶつゆ じやがいも	牛乳 えび どうふ わかめ みそ	キヤベツ きゅうり にんじん ねぎ いちご	660 20.0

## 汁物



おもに野菜、いち、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。  
すいぶん ぼきゆう  
水分補給のほか、ミネラルなどが多く含まれて  
います。

## 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。