

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。  
たんぱく質が多く含まれています。

## 献立名

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		
10	月	ごはん 牛乳 えびフライ(ソース) きゅうりの即席漬け 豆腐とじゃがいものみそ汁 いちご(3個)	えび 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり ねぎ いちご	ごはん 小麦粉	植物油	850	28.0

## 汁物



おちに野菜、いも、海そう、大豆製品などを使つたみそ汁やスープなどの料理。  
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



おちに野菜、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。