

がっこうきゅうしょく こんだて し
学校給食の献立を知ろう

こんだて表のひみつ



しゅしょく 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。

ぎゅうにゅう 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。

しゅさい 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	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになるきのグループ	おもにからだをつくるもとになるあかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるみどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10	月	ごはん 牛乳 えびフライ(ソース) きゅうりのそくせきづけ とうふとじゃがいものみそしる いちご(2こ)	ごはん パンこ こむぎこ しょうぶつゆ じゃがいも	牛乳 えび とうふ わかめ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ いちご	640	24.0

しるもの 汁物



おもに野菜やいも、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。水分の補給もできます。

くだもの 果物



ビタミン類が多く含まれています。

ふくさい 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。