

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**

# ひょう 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。  
 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。

## 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、蒸し物などの料理です。  
 たんぱく質が多く含まれています。



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもととなるきのグループ	おもにからだをつくるもとと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となるみどりのグループ	エネルギ (kcal)	たんぱくしつ (g)
10	月	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ ほうれんそうとえのきのおひたし ごじる オレンジ	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも	牛乳 あかうお だいず とうふ みそ	ほうれんそう もやし えのきたけ にんじん だいこん ねぎ オレンジ	650	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。

