

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
1(水)	卒業式								
14(木)	チキンライス 牛乳 オムハヤシ れんこんサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 ひじき	玉ねぎ ビーマン 人参 玉ねぎ しめじ トマト にんにく れんこん 人参 いんげん	精白米 強化米 パター 油 砂糖 油 砂糖 ドレッシング ごま	ケチャップ コンソメ 胡椒 ハヤシルウ ウスターソース 酒 醤油	912	34.6	31.6	351
15(金)	ご飯 牛乳 サバカレー竜田 人参しりしり ひじき煮 豆腐のみそ汁	牛乳 鯖 卵 ツナ 角天 ひじき 豆腐 味噌 油揚げ	生姜 にんにく 人参 いんげん しめじ 切干大根	精白米 強化米 油 でん粉 ごま 油 しらたき 砂糖	醤油 酒 カレー粉 みりん 醤油 酒 煮干し(だし)	866	35.5	33.7	398
18(月)	ご飯 牛乳 タンドリーチキン スパソテー カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 大豆 ウインナー	小松菜 玉ねぎ にんにく きゅうり 大根 人参 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく	精白米 強化米 砂糖スパゲティ 油 ドレッシング コーン じゃが芋	ケチャップ 酒 塩 胡椒 コンソメ コンソメ 醤油	801	30.8	26.9	304
22(金)	五目ちらし寿司 牛乳 ホキフライ 菜の花のお浸し かぼちゃのみそ汁	牛乳 錦糸卵 油揚げ かにかま ホキフライ かつお節 厚揚げ 味噌 わかめ	れんこん 人参 干しシイタケ 絹さや 菜の花 しめじ かぼちゃ 小松菜	精白米 強化米 しらたき 砂糖 油 油	酢 塩 みりん 酒 醤油 醤油 みりん 煮干し(だし)	826	32.4	19.3	446
3月の平均						851	33.3	27.9	375

～献立表には何が書いてあるの??～

・献立に使われている食品を表示!

献立名の右3つの枠にはグループごとに、料理に使用している食材や調味料を書いています。同じ料理でも季節によって食材を変えていますので魚の種類や旬の食材がどれくらい使われているかチェックしてみてください。

・栄養成分を表示!!

エネルギー(kcal)、タンパク質(g)、脂質(g)、カルシウム(mg)が記載されています。数字で見てもピンときませんが、特に成長期に必要なカルシウムが多くとれるように献立を考えています。

最後に…献立表は生徒のみなさんや保護者の方にみてもらい、日々の食事の指針となるように栄養バランスを考えて作っています。食事を作るときや外食でメニューを選ぶときに思い出してくれると嬉しいです。

献立表を解説!!

普段なげなく献立名だけ見ていると思いますが、成長期のみなさんに見てほしいポイントを紹介します。

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など

○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど

○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

赤色のグループ (魚、肉、卵、大豆製品、乳製品、海藻類など)	黄色のグループ (穀類、いも類、糖質、油脂、ナッツ類など)	緑色のグループ (緑黄色野菜、淡色野菜、くだものなど)
 ・ 血 や 肉 になる	 ・ 体を動かす 力 になる	 ・ 病気の 予防 になる
 ・ 丈夫な 歯 や 骨 になる	 ・ 考える 力 になる	 ・ お腹の 調子 をととのえる