



＜目標＞ 食べものの働きを知ろう 末広北小学校

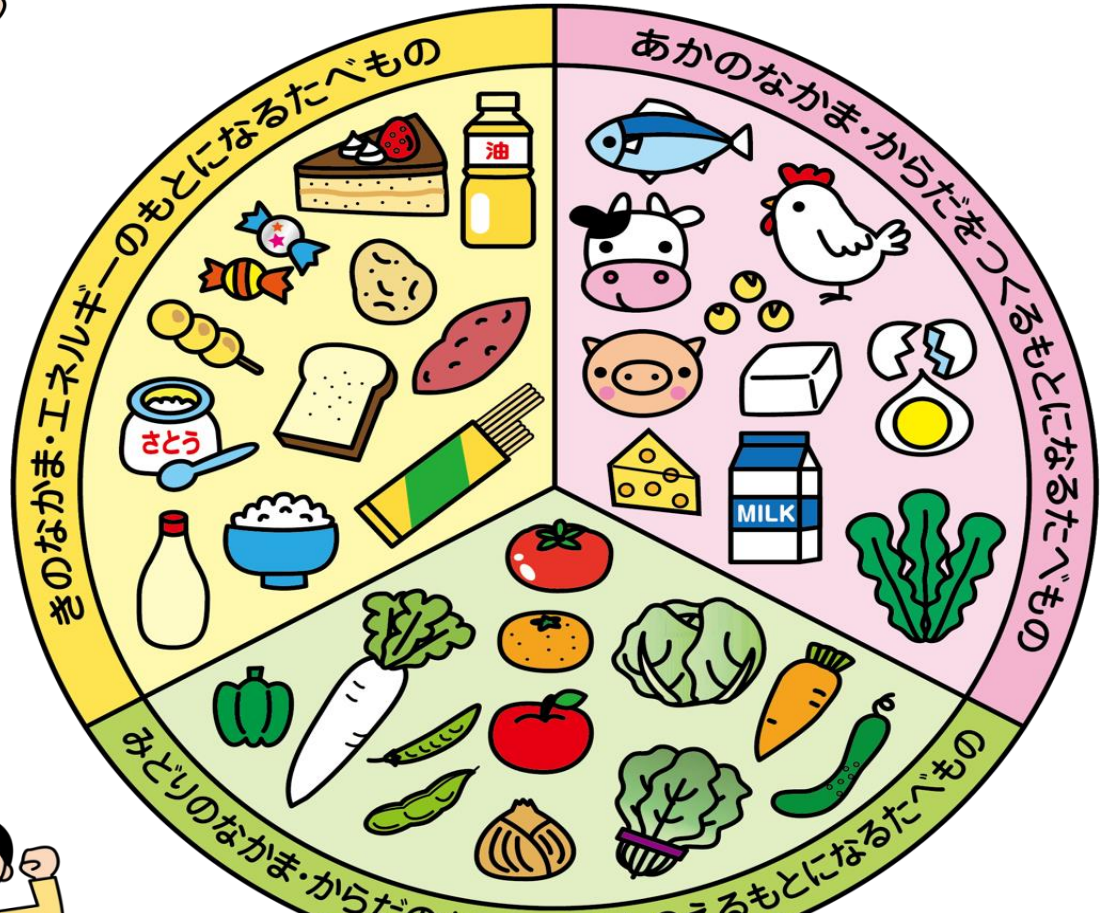
日曜	こ ん だ て	はたら ちから 働く力のもと（黄）	ち にく ほね 血・肉・骨をつくる（赤）	からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える（緑）
1月	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	さつま汁	さつまいも, こんにゃく	ぶたにく みそ 豚肉, みそ	にんじん, だいこん, ごぼう, ながねぎ
	竹輪のカレー揚げ	こむぎ しらしめ ゆ 小麦粉, 白絞油	や 焼きちくわ	
	あさり昆布 700kcal		あさり こんぶ	
8月	むぎ 麦ごはん／牛乳	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	こめ こ 米粉のキーマカレー	こめ こ しよくぶつ ゆ 米粉, 植物油	ぶたにく だいず 豚肉, 大豆	たま 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, しょうが, にんにく, トマト
	ふくじん 福神漬			ふくじん 福神漬
	フルーツのゼリーあえ 674kcal	ぶどうゼリー		みかん, パイン
9火	しょう 小ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	しっぽくうどん	うどん, さんおんとう 三温糖	とり にく あぶらあ 鶏肉, 油揚げ	だいこん, にんじん, ながねぎ, ごぼう, れんこん
	しらす入りかき揚げ	しらしめ ゆ 白絞油		しらす 入りかき揚げ
	バナナ			バナナ
10水	アーモンド 641kcal	アーモンド		
	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	ぶたにく いも なんばん に 豚肉と芋の南蛮煮	じゃがいも, こんにゃく, さんおんとう 三温糖, しよくぶつ ゆ 植物油	ぶたにく みそ 豚肉, みそ	にんじん, ごぼう, いんげん豆
	にしんしょうが煮 613kcal		にしんしょうが 煮	
11木	しよく 食パン／牛乳	パン	ぎゅうにゅう 牛乳	
	カブのクリームシチュー	じゃがいも, しよくぶつ ゆ 植物油, こめ こ 米粉	とり にく ぎゅうにゅう なま 鶏肉, 牛乳, 生クリーム	かぶ, たま 玉ねぎ, にんじん, パセリ
	ハムカツ	しらしめ ゆ 白絞油	ハムカツ	
	おんやさい 温野菜			キャベツ
12金	ちゅうのう パック中濃ソース 636kcal			
	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	くろ 黒マーボー豆腐	さんおんとう 三温糖, でんぷん, しよくぶつ ゆ 植物油, あぶら ラー油, ごま	とう ぷ 豆腐, ぶたにく ひよこ豆 豚肉, ひよこ豆	なが 長ねぎ, ピーマン, にんじん, しょうが
	からし和え			チンゲン菜, もやし
15月	オレンジ 678kcal			オレンジ
	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	はっほうさい 八宝菜	さんおんとう 三温糖, でんぷん, しよくぶつ ゆ 植物油	ぶたにく えび, いか, うずらたまご 豚肉, えび, いか, うずら卵	たま 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, はくさい 白菜, たけのこ, きくらげ
	てつわん 鉄腕ギョーザ（2）			てつわん 鉄腕ギョーザ
16火	ちゅうか パック中華ソース 612kcal			
	あげパン／牛乳	パン, アーモンド, さんおんとう 三温糖, しらしめ ゆ 白絞油	きな粉 ぎゅうにゅう 牛乳	
	チャウダー	じゃがいも, しよくぶつ ゆ 植物油	あさり	たま 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ, トマト, にんにく
	わかどり 若鶏ハーブステーキ		わかどり 若鶏ハーブステーキ	
17水	グレープフルーツ 587kcal			グレープフルーツ
	むぎいり 麦入わかめご飯／牛乳	むぎ 麦ごはん	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	
	フィッシュボール吉野煮	じゃがいも, こんにゃく, さんおんとう 三温糖, くらざとう 黒砂糖, でんぷん	み だんご ぶたにく すり身団子, 豚肉	ごぼう, にんじん, たけのこ, グリンピース
	みずな 水菜のおひたし	ごま		みずな 水菜, もやし, にんじん
	れい 冷パインアップル 627kcal			パイン

食べものの働きについて

食べものは、大きく分けると、3つの働きをする栄養があります。それをわかりやすく、黄・赤・緑の3つの色のグループに分けています。それぞれどんな働きをするのか考えてみましょう。

黄のグループは、
働く力や熱のもとになる
糖質や脂質などが多い

緑のグループは、
体の調子を整える
ビタミンやミネラル
が多い



赤のグループは、
血・肉・骨などの体をつくる
たんぱく質やカルシウムが多い

学校給食は黄・赤・緑の3つのグループが
そろった栄養バランスのとれた食事です。
さまざまな食べものから栄養をとり、体の
成長に役立てましょう。

☆5月中学年の平均栄養価は カロリー637kcal、たんぱく質25.4g、脂質20.1g、食塩2.2g、カルシウム361mg 鉄3.4mg 亜鉛3.1mg マグネシウム94mg、

ビタミンA 216RE(レチノール) ビタミンB:0.38mg、ビタミンB2 0.49mg ビタミンC 25mg 食物繊維5.9g * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります