

<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 体の調子を整える (緑)
6 木	食パン/牛乳	パン	牛乳	
	じゃがいもと卵のポタージュ	じゃがいも, バター	卵, 牛乳	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ
	ハムカツ	白絞油	ハムカツ	
	温野菜/パック中濃ソース			キャベツ, 黄ピーマン, 赤ピーマン 651kcal
7 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	肉豆腐	しらたき, 黒砂糖	豆腐, 豚肉	しめじ, いんげん, 水菜
	塩昆布あえ		塩昆布	チンゲン菜, もやし
	ビタミンフリカケ	ビタミンフリカケ		630kcal
10 月	むぎごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	米粉のキーマカレー	米粉, 植物油	豚肉, 大豆	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, しょうが, にんにく, トマト
	福神漬			福神漬
	台湾パイ			台湾パイ 631kcal
11 火	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	チャンポン麺	ラーメン, ラード	豚肉, つと, いか, えび	キャベツ, もやし, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, きくらげ, しょうが
	ビック肉団子		ビック肉団子	
	バナナ			バナナ 635kcal
12 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	煮合わせ	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, 黒砂糖	焼きちくわ, がんもどき	にんじん, 大根, いんげん
	さばの塩焼き		さばの塩焼き	
	オレンジ			オレンジ 720kcal
13 木	米粉コッパン/牛乳	パン	牛乳	
	春きゃべつの中中華スープ	春雨, ごま油	ほたて, 茎わかめ	きくらげ, キャベツ, たけのこ, しょうが
	ベーコンエッグ		ベーコンエッグ	
	フレンチフライポテト	フライポテト, 白絞油		
	りんごジャム	砂糖		りんご 719kcal
14 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	中華風とぼろごはん	ごま油, 三温糖	豚肉	たけのこ, 長ねぎ, ザーサイ, しいたけ, グリンピース, しょうが
	みそ汁		豆腐, わかめ, みそ	大根, 長ねぎ
	アーモンド	アーモンド		641kcal
17 月	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	八宝菜	三温糖, でん粉, 植物油	豚肉, えび, いか, うずら卵	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 白菜, たけのこ, きくらげ
	鉄腕ギョーザ(2)	鉄腕ギョーザ		
	韓国海苔	韓国海苔		646kcal
18 火	米粉ツイストパン/牛乳	パン	牛乳	
	ニョッキのクリーム煮	ニョッキ, 植物油, 小麦粉, マーガリン	ベーコン, 牛乳, 脱脂粉乳, チーズ	キャベツ, しめじ, 玉ねぎ, パセリ
	ホキフライ	白絞油	ホキフライ	
	ミニトマト(2)			ミニトマト 670kcal

食べものの働きについて

食べものは、働きによって大きく3つのグループに分けられます。それぞれ、みなさんの体にどんな働きをするのか、確認してみましょう。

黄のグループ



黄のグループの食べものは、
ねつや力を出す、エネルギー
のもとになります。

赤のグループ



赤のグループの食べものは、
筋肉、血、骨など、体を作るもと
になります。

緑のグループ



緑のグループの食べものは、
病気にかかりにくくして体の調子
を整えるもとになります。

給食では、たくさんの食べものが使われ、毎日3つのグループの食べものが入っています。1つのグループにかたよらないように、色々な食べものをバランス良く食べることが大切です。



☆5月の中学年の平均栄養価は カロリー647kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.9g、食塩2.5g、カルシウム365mg、鉄3.2mg マグネシウム91mg、ビタミンA193RE(レチノール)

ビタミンB1 0.37mg、ビタミンB2 0.56mg、ビタミンC 30g、食物繊維3.8g、亜鉛 3.0mg * 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