

11月

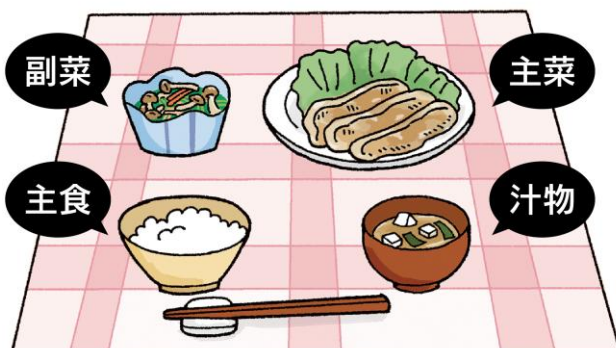
給食だより



本校では月に数回、都道府県の郷土料理を出しています。郷土料理とは、ある一定の地域でとれる魚や野菜、肉などを使い、風土にあった地域独自の調理法でつくられ、昔から伝えられてきた料理のことを意味します。日本は南北に長く、森、山、川、そして海などの自然に恵まれ、四季があります。そのため、全国各地に個性あふれる郷土料理が存在しています。



知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てるときは、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁ものを決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。

主菜 魚、肉、卵、豆から選ぶ。

副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。

汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

成長期に
大切な

たんぱく質

バランスよくとろう！



11月からリクエスト給食が始まります。
リクエスト給食は、給食委員会のみなさんが、全校児童
にアンケートをとり、集計をしたものです。

【集計結果】

主食	1位	加計塚みそらーめん
おかず	1位	からあげ
スープ	1位	A B Cスープ
飲み物	1位	タピオカミルクティー
デザート	1位	フルーツポンチ

