

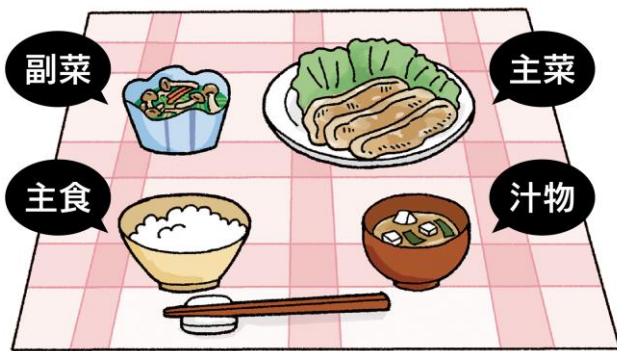
11月 給食だより



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！



【新たな料理・味・食材との出会い】
【新しい食への挑戦】

「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」
動画がアップされています！

←クリックしてね！

11月22日（金）

- ・ ご飯
- ・ ぶりのステーキ
根菜類を添えて
- ・ 沢煮椀
- ・ 牛乳

11月25日（月）

- ・ ご飯
- ・ プルコギ
- ・ チャプチェ
- ・ ミックスベリーゼリー
- ・ 牛乳



11月から給食委員会が全校生徒にアンケートをとり、
集計してくれたリクエスト給食が始まります。

【集計結果】

主食	1位	しょうゆラーメン
おかず	1位	焼肉
スープ	1位	ABCスープ
飲み物	1位	タピオカミルクティー
デザート	1位	ガリガリ君（カップ）

