

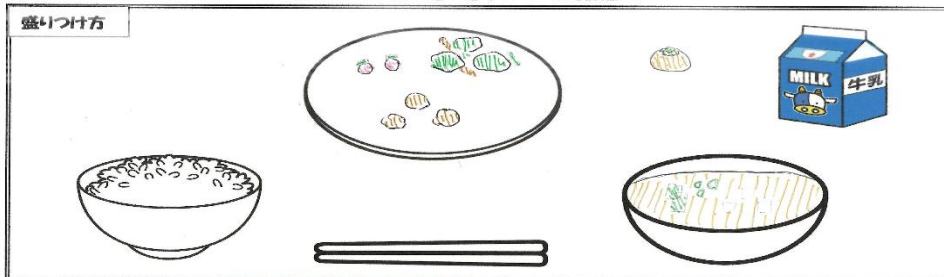
# 10月5日(木)



1年 A組 5班 名前

1年生が考えた献立

○給食の献立を立てましょう  
ご飯を主食とした献立



6つの食品群 献立		主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品・小魚・海苔 無機質	緑黄色野菜 ビタミン・無機質	その他野菜・果物 ビタミン・無機質	穀類・イモ類・砂糖 炭水化物	油脂 脂質
主食	ご飯					米	
主菜 (主なおかず)	かりあげ	肉, 卵			レモン	片栗粉	揚げ油
副菜 (補なおかず)	ミニトマト アスパラ			ミニトマト にんじん	キャベツ セブク		マヨネーズ
汁物	味噌汁	とうもろこし みそ	わかめ		ねぎ		
その他	全粒粉パン				みかん		
飲み物	牛乳		牛乳				

① この献立に決めた理由

栄養バランスがいいし、みんなが好きなメニューで、作りやすい料理だから

② 栄養バランスについて特に気を付けたこと

たんぱく質やビタミンを十分に摂ることで体調を整え、みんなが元気で生活できるようにした。

※実際の献立は卵とマヨネーズ(ドレッシングに変更)は使用しませんでした。

にんじん : 北海道  
 きゅうり : 千葉  
 ミニトマト : 北海道  
 長ねぎ : 青森  
 キャベツ : 群馬  
 しモン : アメリカ  
 みかん : 愛媛  
 鶏肉 : 宮崎  
 わかめ : 岩手