

平成 29 年 11 月 20 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ
こまつなとコーンのあえもの かきたま汁



【ひとロメモ】

バランスよく食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日の給食は、主食が麦ごはん、主菜が鶏肉のレモンソースかけ、副菜がこまつなとコーンのあえもの、汁物がかきたま汁で、一汁二菜の献立になっています。主食であるごはん・パンは、みなさんが日々生活する中での力のもとになる黄色の食べ物です。主菜である肉・魚は、体を作る赤の食べ物になります。副菜である野菜は、体の調子をととのえる緑の食べ物です。そして、汁物と牛乳で不足している栄養を補うような献立にしています。このように、主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、栄養バランスのよい食事になります。

家庭でも栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

平成 29 年 11 月 20 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華風酢の物
バナナ



【ひとロメモ】

体をつくるもとになる食べ物

(健康によい食事のとり方)

体は毎日、少しずつ新しくなっています。体をつくる材料になる食べ物は、肉・魚・卵・大豆・牛乳などがあります。これらは、たんぱく質やカルシウムが豊富です。

たんぱく質は、筋肉や血液をつくるだけでなく、病気の菌と戦う白血球もたんぱく質からできています。また、カルシウムは骨や歯をつくります。体の中のカルシウムの99%は骨や歯にあります。残りの1%は、血液や筋肉にあります。けがをしたときにかさぶたになるのは、この1%のカルシウムのおかげです。

健康で強いからだをつくるために、しっかりといただきましょう。

平成 29 年 11 月 20 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

わかめごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き

キャベツとコーンのあえもの 豚汁 焼きプリンタルト

《今日の丸亀産の食材》

米・さつまいも・小松菜・
葉ねぎ・キャベツ・大根



【ひとロメモ】

☆リクエスト献立☆

今日の給食は、飯山南小学校の6年生が考えてくれました。和食でバランスが取れた献立です。

献立を考えるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、赤・黄・緑の3つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。食べる人のことを考えながら、組み合わせていくのもポイントです。

献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。

