

令和 7 年 12 月 5 日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鯖の香味焼き 百花のごまドレッシング和え
豚汁



【ひとロメモ】

バランスの良い食事を知ろう

（食事の重要性）

食べ物には、いろいろな栄養があり、「主にエネルギーのもとになる黄色のグループ」、「主に体を作る赤のグループ」、そして、「主に体の調子を整える緑のグループ」の 3 つに分けることができます。

食事の内容を考える時に、主食・主菜・副菜・汁物をそろえるとバランスが整いやすくなります。

今日の給食では、主食の麦ごはんは主に黄色のグループ、主菜の鯖の香味焼きは主に赤色のグループ、副菜の百花のごまドレッシング和えと、汁物の豚汁は主に緑色のグループの食べ物を使っています。このように、黄色・赤・緑のグループがそろそろ組み合わせとなり、栄養バランスがよいです。

給食は、栄養バランスが整うように考えて作られているので、毎日の食事の参考にしてみましょう。

令和7年 12月 5日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 すきやき風煮
切干大根のごまあえ みかん



【ひとロメモ】

すきやきの栄養について知ろう

（食文化）

外国で、日本料理を代表するものという「スキヤキ」といわれるくらい有名な料理です。寒い時期に、家庭でもよく作られる、鍋料理の一つになっています。

すきやきの名前の由来は、牛肉を農機具である「すき」の上で焼いたことから、「すき焼き」といわれるようになったそうです。すき焼きには、牛肉だけでなく、大根や白菜などの野菜や、焼き豆腐、こんにゃく、きのこなど、多くの材料を使うので、一つの鍋でほとんどの栄養素がバランスよくとれます。

家庭で鍋ものを食べる時も、肉ばかりでなく野菜をいっしょに食べて、栄養がかたよらないようにするといいですね。

令和 7 年 12 月 5 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き
百花のごまドレッシングあえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》

百花 大根 葉ねぎ



【ひと口メモ】

バランスの良い食事について知ろう

（心身の健康）

今日の給食は主食、主菜、副菜、汁物の4品がそろった和食の献立です。小学6年生のみなさんや、中学2年生のみなさんは、家庭科の時間に栄養バランスのよい献立を考える学習をしましたね。

献立を立てるときは、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、黄・赤・緑の3つのグループの食べ物がそろい、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。また、ねぎやしょうがなどの薬味や海苔を使うことによって、塩分を押さえても、おいしく食べることができます。

今日の給食も、成長期の皆さんにとって大切な栄養がしっかりそろった献立です。残さずいただきます。