

2月 給食だより

令和4年 2月 1日
厚田学校給食センター
TEL・FAX: 78-2141

今月の給食目標

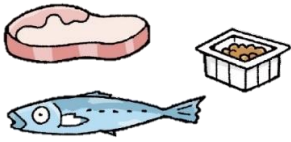
「食べ物の働きについて知ろう」

食べ物には栄養が含まれ、その働きによって体の健康を維持することができます。

食べ物は、同じような栄養素を多く含む食品ごとに分けると「6つの基礎食品群」と呼ばれるグループに分けられます。また、6つの食品群は「おもに体をつくるもとになる」「おもに体の調子を整えるもとになる」「おもに体や頭をうごかすエネルギーのもとになる」の3つの働きがあります。健康な体を保つためには、3つの働きをそろえることが大切です。

1群

魚、肉、卵、豆・豆製品



たんぱく質を多く含む食品

3群

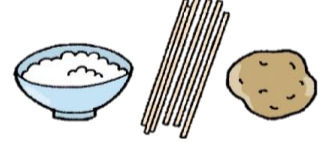
緑黄色野菜



ビタミンAを多く含む食品

5群

米、パン、めん、芋、砂糖



炭水化物を多く含む食品

2群

牛乳・乳製品、小魚、海藻



無機質を多く含む食品

4群

その他の野菜、果物



ビタミンCを多く含む食品

6群

油脂



油脂を多く含む食品

体をつくる
もとになる



体の調子を整える
もとになる



エネルギーの
もとになる



献立表でも働きチェック!

どのような食品がどの働きを持っているかは、毎月の「予定献立表」にも掲載しています。給食では、いつも3つの働きがそろうように献立を考えています。献立名だけでなく、どんな食材を使っているのかも注目してみましょう!

予定献立表

令和3年度			
献立名	熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)
※予定献立表について※			
1日(火)	五郎うどん	うどん きび和糖	とり 油揚げ つと
	チーズ炒めんフライ	植物油 パン粉 水あめ	チーズ たら 卵白
	鶏卵と菜	きび和糖 ごま	わかめ
		人参 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ	きゅうり 人参 にんにく
		15日(火)	
		豚骨ラーメン	熱やエネルギー
		ピク肉団子	ラーメン 植物油
		白濁わかめ汁	パン粉、豚 片栗粉、ご ま油、ご ま油、ご ま油
		フルーツ杏仁豆腐	きび和糖 ごま油、ご ま油
		ごぼう	ごぼう
		16日(水)	
		ごぼう	ごぼう
		ごぼう	ごぼう
		ごぼう	ごぼう

食 材		
熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)
ラーメン 植物油	ぶた	玉ねぎ、長ねぎ たけのこ、もやし おろし生姜、人参 おろしにんにく
パン粉、豚脂、砂糖 片栗粉、ごま油	とり ぶた	玉ねぎ りんご
きび和糖 ごま油、ごま	わかめ	白菜、人参
水あめ	豆乳	もも、あんず りんご