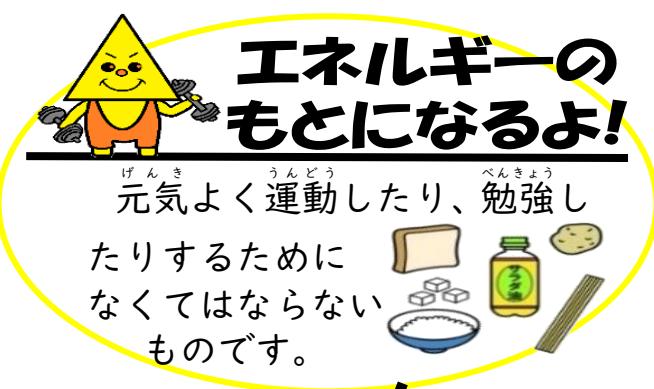




バランスのとれた食事をしよう



令和6年2月分 小学校給食献立表

(森本・緑共同調理場)

金沢市教育委員会

日曜	主食	献立名 ※牛乳は毎日つきます (主食は黄のグループ、牛乳は赤のグループです)	おもな食材名(左の料理に使用するおもな食材を示します) 加工食品の原材料・調味料・パッケージは記載されていません	エネルギーたんぱく質 脂質
1木	麦飯 カレーライス ワインナー フルーツヨーグルト	豚肉 ワインナー ヨーグルト	豚肉 ワインナー ヨーグルト しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト(缶) パイン(缶)、みかん(缶)、バナナ	油、じゃがいも、小麦粉、バター ナタデココ、角切りゼリー、砂糖

食べものは見た目の色ではなくて、栄養の働きで、3つのグループにわけることができます。



健康な体をつくるためには、3つのグループをバランスよく食べることが大切ですよ。



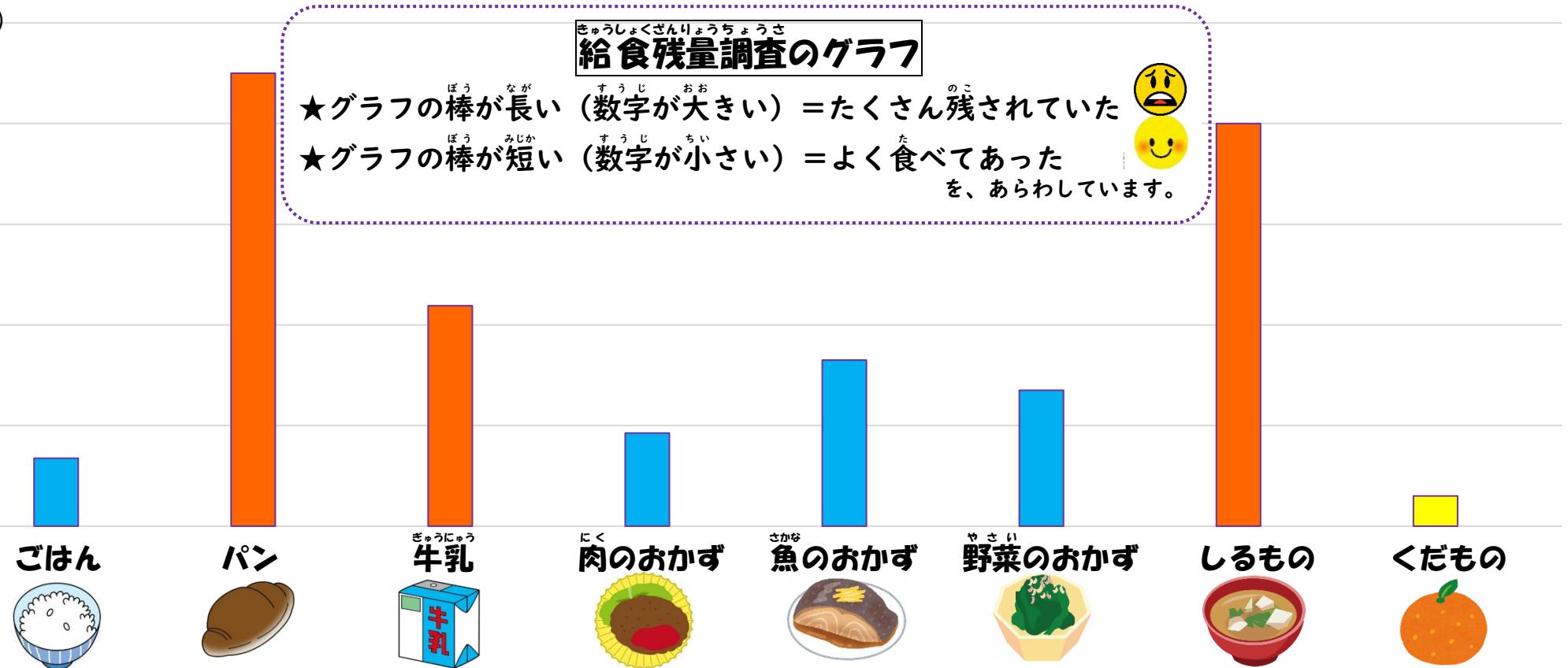


しょくじ

バランスのとれた食事をしよう

みんなはなるべく残さずに食べていますか？緑共同調理場で行った残さい調査の結果です。

10 (%)



おかずやくだものは、よく食べられています。反対に、パンや牛乳、しるものが多くのこっていました。
 普段の給食では、野菜や魚のおかずがよく残されています。自分のからだのために、作ってくれた人のために、苦手な食べものも、まずは一口食べてみましょう！

