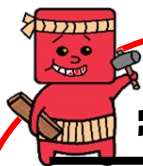




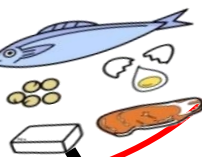
# バランスのとれた食事をしよう

し ょ く じ



からだ  
**体をつくる  
もとになるよ!**

にく さかな  
肉だけにかたよらず、魚、  
だいず  
大豆などからも  
とれるように  
しています。



からだ ちょうし  
**体の調子を  
ととのえるよ!**

ふ そく きゅうしよく  
不足しやすいので、給食で  
まいにち  
は毎日たくさん  
しゅるい やさい  
の種類の野菜を  
つかっています。



**エネルギーの  
もとになるよ!**

げん き うんどう べんきよう  
元気よく運動したり、勉強し  
たりするために  
なくてはならない  
ものです。



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) <small>加工食品の原材料、調味料、ドレッシングは記載されていません</small>			エネルギー たんぱく質 脂質
			おもに体をつくるもとになる食品 (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (緑のグループ)	おもにエネルギーのもとになる食品 (黄のグループ)	
1 木	麦飯	カレーライス ウインナー フルーツヨーグルト	豚肉 ウインナー 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	739 kcal 25.7 g 22.4 g

た み め いろう えいよう はたら  
食べものは見た目の色ではなくて、栄養の働きで、  
3つのグループに分けることができます。



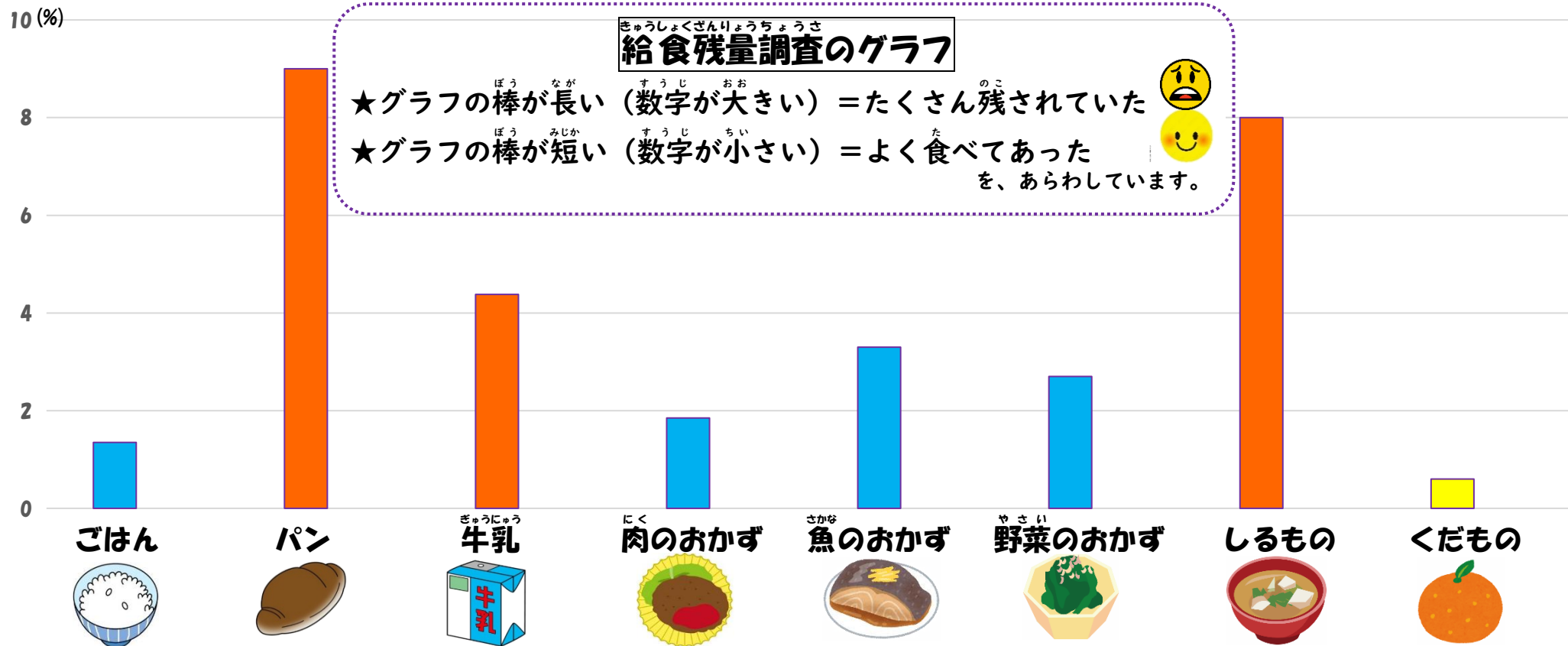
けん こう からだ  
健康な体をつくるためには、  
3つのグループをバランスよく  
食べることが大切です。





# バランスのとれた食事をしよう

みなさん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。



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、しるものが多く残っていました。  
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、苦手な食べ物も、まずは一口食べてみましょう！

