



おうちのひとといっしょに
よみましょう!

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度が始まって1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。連休明けには緊張もゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。早ね・早起き・朝ご飯で、毎日を元気に過ごしましょう。

学校給食の献立を知ろう!

献立表のひみつ

献立表をじっくり見たことがありますか？
献立表にはたくさんの情報がつまっています。

しゅしょく
主食

ごはんやパンなど。(めん類は、ごはんやパンなどと一緒に出ます)炭水化物が多く含まれ、エネルギー源となります。

ぎゅうにゅう
牛乳

毎日1本つきます。
カルシウムが豊富です。

えいよう
栄養

エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分を表示しています。
小学校は3・4年生の栄養量です。



5月 予定献立表



令和8年度

日	献立名	料理に使用する 6つの なひま						エネルギー (kcal)		給食の ない 給食 の 栄養 成分 の 違い					
		血や肉や骨になる 鉄のなひま		からだの調子をととのえる 緑のなひま		熱や力のもとになる 黄のなひま		たんぱく質 (g)	脂質 (g)						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小	中						
木	ハンバーグ照り焼きソース スパゲティサラダ わかめとさつまあげのスープ ミニレモンゼリー	魚介・肉類 大豆・大豆製品	乳類・乳類 小豆類	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類・芋 類	油類 油類	653	829	22.9	27.5	23.2	27.0	2.6	3.4

大崎市田尻学校給食センター
マザーズキッチンだより

しゅさい ふくさい しるもの
主菜・副菜・汁物

主菜はおもに肉や魚、卵、大豆、大豆製品などの料理で、たんぱく質が多く含まれています。副菜は野菜やきのこ、海藻などを使った料理で、ビタミン類が多く含まれています。汁物は、野菜や芋、海藻、大豆製品などを使った料理で、水分補給の他、不足するミネラルなどを補給します。

食品のからだでのほたらきと
6つの食品群

献立に使われている主な食品です。赤・緑・黄の3つの食品群と、さらに6つの食品群に分けて書いてあります。食べ物の体での働きや栄養素を献立表からも学べるようにしています。地場産品を積極的に使用しています。

ひょう かつようほう
こんだて表の活用法



年間テーマ:食べ物イングリッシュ
作成:大崎市学校栄養士会

食育コラム

potato

じゃがいも

ポテトコロッケやポテトサラダなどは給食にも登場する献立なので、じゃがいもの英語名 potato は、なじみのある言葉かもしれませんね。

代表的な品種

男爵:日本で最も多く栽培されている品種。

ホクホクした食感が特徴です。

メークイン:男爵に比べ細長い卵型をしていて、煮込み料理に向いています。



食育コラム

onion

たまねぎ

たまねぎは、明治時代から日本で作られている野菜です。みなさんが好きな「カレー」や宮城県郷土料理「油麩井」に欠かせない材料です!

★旬は大きく分けて2回★

6~7月の新たまねぎと、収穫してから保存して甘くなる秋冬。

★切り方で変わる食感や味★

繊維にそって切る→シャキシャキ
横に切る→甘くなる

