

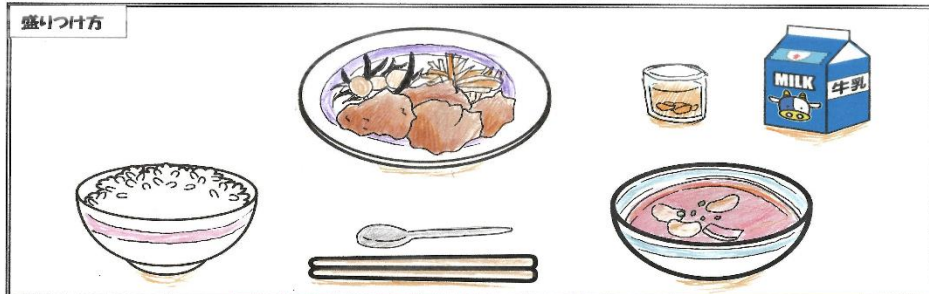
12月14日(木)



1年生が考えた献立

1年C組 3班

○給食の献立を立てましょう
ご飯を主食とした献立



6つの食品群		主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
献立		魚・肉・卵・豆製品		緑黄色野菜		穀類・いも類・砂糖	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質
主食	ご飯					米	
主菜	甘だれ からあげ	鶏もも肉				からあげ の衣 (片くり粉)	油
副菜	切り干し 大根のほ ドレッシング		わかめ	にんじん	大根 きゅうり もやし	砂糖	マヨネーズ ごま
汁物	トマトクリーム スープ	ベーコン	牛乳	トマト	玉ねぎ		バター オリーブ オイル
その他	みかんゼリー ひじきの煮物		寒天		みかん	砂糖	
飲み物	牛乳		牛乳				

① この献立に決めた理由

天王で栄養や季節のものも考え、この献立に決めました。

② 栄養バランスについて特に気を付けたこと

栄養がカたよらないようにしました。

にんじん : 千葉
きゅうり : 群馬
もやし : 栃木
長ねぎ : 青森
たまねぎ : 北海道
鶏肉 : 宮崎