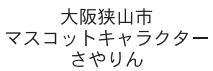


「^{こん}だて^{たの}献立」です。お楽しみに！



- ・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
- ・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

[illegible]

大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク

©Expo 2025

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。

- ① ごはんやパン・めん類などの「主食」、肉や魚、卵などを使った「主菜」、野菜などを使った「副菜」、「汁物」を決めましょう。
- ② 下の表を参考に食品を体内でのおもな働きに分け、足りない食品を加えたり、おかずを組みかえたりしてバランスのよい献立を立ててみましょう。

食べる人の好みや彩り、季節感、
地元の食材のものを使うことな
ども考えてみよう。



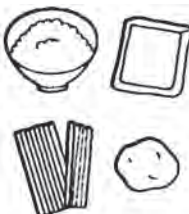
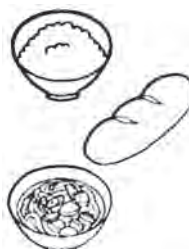
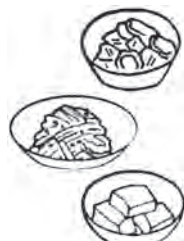
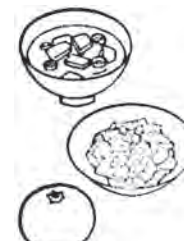
みそ汁は具たくさんにするといろいろな
食品を食べることができるよ！

ネパールでは、じゃがいもやなすなどの野菜や豆を中心としたカレーが多く、炒め物や汁物、和え物などさまざまな料理にスパイスを使って食べられています。



大阪・関西万博献立はこのイラストが目印です。

大阪・関西万博
公式キャラクター
ミヤクミヤク

おもな働き	おもにエネルギーのもとになる (黄)		おもに体をつくるもとになる (赤)		おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	
栄養	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (特にカルシウム)	ビタミンA (特にカロテン)	ビタミンC
食品例						
	この米・パン・めん・いも・さとうなど	油やマヨネーズなど	魚・肉・卵・豆・製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など
給食例						
	ごはん、うどん、パン、パスタなど	ポテトサラダ、揚げ物など	焼き魚、ハンバーグ、大豆の煮物など	じゃこあえ、牛乳、海藻サラダなど	ほうれん草のあえ物、かぼちゃの煮物など	きのこのみそ汁、きやべつの炒め物、みかんなど

給食&食育だよりセレクトブック ©少年写真新聞社、新食育ブック④食の自立 参考



QR3-14