



食育通信



春日部市学校給食栄養士研究会

小学校部会

平成 28 年 11 月 発行 第 1 号

献立表活用術



毎日の食事作りで苦勞するのが献立の決定です。インターネットを使えば、様々なレシピが簡単に検索できますが、それをバランスよく組み合わせることは大変です。

今回は、レシピを上手に組み合わせ、栄養バランスのとれた献立を作るコツを紹介します。

学校給食の献立作成について

毎日の給食献立は、限られた予算・施設・設備の中で、栄養バランスを考え、手作り給食となるよう工夫しています。栄養士はどんなことに気をつけ、考えながら献立を作っているのでしょうか。

大事な5つのバランス

- 栄養**
黄・赤・緑の食品群
- 食品**
地場産・旬等
- 調理法**
焼く・蒸す等
- 味**
みそ・醤油等
- 料理形態**
和・洋・中

★主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養バランスがとれるようにしています。

特に和食献立はおすすめです。

★不足しがちな鉄分・カルシウムがしっかり摂取できるようにしています。

11月24日は「和食の日」です。和食の良さを見直し、家庭でも積極的に取り入れましょう。

給食の献立表を活用しよう!

毎月学校から配られる献立表には、栄養バランスのとれた献立が載っています。これを昼食と夕食が重ならないためだけに使っていないのはもったいない。献立表をもっと活用して、家庭での食事のバランスをレベルアップさせましょう。

どうしよう? * 広告に載っていたさわらの西京焼きが食べたいな。* 今日は忙しいからカレー。でも他は何にしよう...

そんな時は! 同じような献立の日を探し、その組み合わせを参考にしよう!

日 曜	献立名	使用する食品名				エネルギー表示義務7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 月	ごはん	米					625
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらの西京焼き		さわら西京づけ				24.7
	キャベツのおひたし			キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
2 火	とり肉と野菜のうま煮	さつまいも かたくり粉 油 砂糖	とり肉 だいず	しょうが たまねぎ にんじん こまつな	塩 清酒 醤油 トマトケチャップ	小麦	
	カレーライス	米 小麦					675
	牛乳	じゃがいも 油 カレールウ	ふた肉 牛乳 チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく	塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース	小麦 乳	19.9
	春雨サラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		きゅうり もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
	みかん		みかん				

どうしよう? * 使いたい食材があるんだけど組み合わせが...

そんな時は! 食品名から献立を探し、参考にしよう!

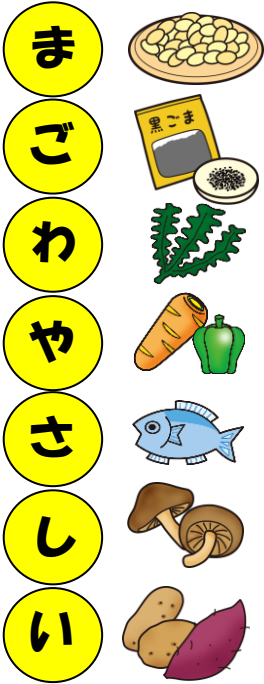
市内には、献立表を掲示しているスーパーもあります。買い物先でも、ぜひご活用ください。

クックパッド内にある「春日部市学校給食公式キッチン」では、子どもたちに人気のある献立を見ることができます。ぜひ家庭での食事づくりの参考にしてください。

春日部市学校給食 クックパッド

和食の合言葉「まごわやさしい」

「まごわやさしい」という言葉をご存じですか。これは日本人が昔から食べてきた伝統的な食事を表しています。



【ま】豆。豆腐や納豆などのたんぱく源です。

【ご】ごま。アーモンド、ピーナッツ類も含まれます。

【わ】わかめ。ひじき、のりなどの海藻類です。

【や】野菜。地場産物、旬のものをとれるとよいです。

【さ】魚。週に5～7食を魚料理にするとよいです。

【し】椎茸。しめじ・えのきたけなどのきのこ類です。

【い】いも類。食物せんいが多いので、腸内環境を整えてくれます。

「まごわやさしい」
とは、多種多様な食品
を取り合せ、**各栄養素**
をバランスよくとるた
めのキーワードです。
毎日の食事に積極的に
取り入れましょう。



作っ
て
みよう!

栄養バランスのとれた和食献立

《さけのもみじ焼き》 材料：(4人分)

さけ(生)	4切
酒	小さじ1
塩・こしょう	各少々
マヨネーズ	大さじ2強
にんじん(ゆでてすりつぶす)	40g

(作り方)

- ① さけに下味をつけておく。
- ② マヨネーズとつぶしたにんじんをよく混ぜ合わせる。
- ③ ①の上に②を広げてぬる。
- ④ オーブンで焼く。

さけは白身魚や
いか・とり肉で
もOK!

《黒豆の五色煮》

材料：(4人分)

さつまいも(さいの目切り)	120g
とりもも肉こま切れ	80g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
かたくり粉	大さじ2
揚げ油	
黒豆水煮(春日部産)	50g
にんじん(さいの目・切りゆでる)	40g
こまつな(ゆでて1cm)	70g
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
水	小さじ1

(作り方)

- ① とり肉に下味をつけ、かたくり粉をまぶして揚げる。さつまいもは素揚げする。
- ② 鍋に砂糖・しょうゆ・水を入れて加熱し、タレを作る。
- ③ ①・黒豆・にんじん・こまつなを②にからめる。

黒豆は大豆や枝豆
でもOK!

さけのもみじ焼き



黒豆の五色煮

