

5つのグループって

なに？

主食（ごはん、パン、麺）

炭水化物等の供給源であるごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理。1つ(SV)は、主な材料に含まれる炭水化物としておおよそ40g。
(例)1つ＝市販のおにぎり1個 1.5つ＝ご飯中盛り

*もち、ビーフン、お好み焼き、うどん、そば、即席麺、マカロニ、シリアルなども

副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）

ビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理。1つ(SV)は、主な材料の重量がおおよそ70g。
(例)1つ＝野菜サラダや野菜のお浸しの小鉢

*こんにゃく、落花生、ナッツ類、栗なども

主菜（肉・魚・卵・大豆料理）

たんぱく質等の供給源である肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理。1つ(SV)は、主な材料に含まれるたんぱく質としておおよそ6g。
(例)1つ＝鶏卵1個を用いた料理

*ちくわ・かまぼこなどの魚介加工品、
ハムなどの肉加工品、貝、エビ、
豆腐、納豆なども

牛乳・乳製品

カルシウム等の供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズ、粉乳など。
1つ(SV)は、主な材料に含まれるカルシウムとしておおよそ100mg。
(例)1つ＝牛乳コップ半分

果物

ビタミンC、カリウム等の供給源であるかき、りんご、みかんなどの果実及びすいか、いちごなどの果実的な野菜。
1つ(SV)は、主な材料の重量がおおよそ100g。
(例)1つ＝みかん1個

小・中学生のコマ型には、学校給食のメニューが入りました

ほとんどの小・中学校には、学校給食がありますね。

生きた教材となる学校給食の献立を参考にしながら、朝食・夕食のメニューを組み立ててみて下さい。

家庭と学校、両方の食事を加えて上手にバランスをとりましょう。



小学生1日の食事例（1800kcal）



朝食 ごはん小盛り2杯 具だくさんみそ汁
ほうれんそうのおひたし サケの塩焼き
バナナ1本

給食 コッペパン小学生用（ジャム）
温野菜サラダ レタスのスープ
若鶏のカレー焼き 牛乳1本 みかん1個

夕食 ごはん中盛り1杯 ひじき煮
野菜の天ぷら ちくわの二色揚げ

中学生1日の食事例（男子2600kcal、女子2200kcal）



朝食 ごはん中盛り2杯 具だくさんみそ汁
ひじきの炒め煮 卵焼き みかん1個

給食 コッペパン中学生用（ジャム）
コールスローサラダ 鶏肉とさつまいもの
ケチャップ煮 牛乳1本 チーズひとかけ

夕食 ごはん中盛り2杯 豚汁 ほうれんそうの
おひたし キャベツときゅうりの酢の物
さんまの塩焼き なし半分

学校給食は、栄養士さんがカロリーや栄養価の計算をして、バランスのとれた献立を考えてくれていますが、あくまでも1日の3分の1です。学校給食だけでは1日に必要なだけの栄養をとることはできません。

朝・夕の食事がおろそかにならないように注意しましょう。