



桜井市立学校給食センター  
Tel 0744-44-2200

# 令和8年10月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。  
学校からの案内をご確認ください。

| 平均栄養摂取量 |               |
|---------|---------------|
| 栄養価     | 中学校           |
| エネルギー   | 791kcal       |
| たんぱく質   | 33.3g         |
| 脂質      | 摂取エネルギーの29.0% |

| 6つの基礎食品群 |                                      |
|----------|--------------------------------------|
| 1群       | たんぱく質<br>骨や筋肉、<br>血液などを作ります          |
| 2群       | カルシウム<br>丈夫な骨をつくれます                  |
| 3群       | ビタミンA<br>体の調子をととのえ、<br>皮膚や粘膜を健康に保ちます |
| 4群       | ビタミンC<br>体の調子をととのえ、<br>体の抵抗力を高めます    |
| 5群       | 炭水化物<br>エネルギー源になります                  |
| 6群       | 脂 肪<br>エネルギー源になります                   |



## 10月給食だより

暑い夏、長い雨が過ぎ去り、気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。  
芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。

そして、味覚の秋、食欲の秋ともいわれるように、秋には新米やさつまいも、栗、きのこ類、くだものなど、いろいろな食べ物も旬を迎えます。給食にも旬の食べ物がたくさん登場するので、楽しみにしてください。



### 今月の行事食

10月7日から9日にかけて、長崎県で「長崎くんち」という伝統行事が行われます。  
そこで、7日には「血うどん」、8日には「浦上ソボロ」と「さரச汁」といった長崎県の郷土料理が登場します。

10月23日は、「十三夜」です。

十三夜は、十五夜に続いて月がきれいだといわれている日です。昔から、十五夜と十三夜の両方の日に月見をすると、縁起がいいといわれてきました。

十三夜は、栗や枝豆が旬の時期で、月見でもお供えをすることから、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。

23日には、「甘栗コロッケ」と「枝豆とコーンのソテー」が登場します。

| 1 日 (木)     |    | 2 日 (金)             |    |
|-------------|----|---------------------|----|
| 白ごはん        | 5群 | コッペパン               | 5群 |
| 牛乳          | 2群 | ジョア                 | 2群 |
| 里いものどほろあんかけ |    | ハンバーグのオニオンソースかけ     |    |
| 里いも         | 5群 | ハンバーグ               | 1群 |
| でんぶん        | 5群 | ソテードオニオン            | 4群 |
| 揚げ油         | 6群 | おろしにんにく             | 4群 |
| 鶏ひき肉        | 1群 | しょうが                | 4群 |
| にんじん        | 3群 | 三温糖                 | 5群 |
| むき枝豆        | 4群 | こいくちしょうゆ            |    |
| しょうが        | 4群 | 白ワイン                |    |
| 三温糖         | 5群 | 米酢                  |    |
| 料理酒         |    | チーズ入りさつまいもとかぼちゃのサラダ |    |
| 本みりん        |    | さつまいも               | 5群 |
| こいくちしょうゆ    |    | かぼちゃ                | 3群 |
| でんぶん        | 5群 | チーズ(角切)             | 2群 |
| きのこの豆乳汁     |    | ノンエッグマヨネーズ(調理用)     | 6群 |
| 豚肉          | 1群 | フレンチドレッシング          | 6群 |
| 冷凍豆腐        | 1群 | こしょう                |    |
| 奈良のしめじ      | 4群 | 豚肉とレタスのレモンスーフ       |    |
| えのきたけ       | 4群 | 豚肉                  | 1群 |
| エリンギ        | 4群 | レタス                 | 4群 |
| 干しいたけ       | 4群 | たまねぎ                | 4群 |
| にんじん        | 3群 | にんじん                | 3群 |
| うす揚げ        | 1群 | おろしにんにく             | 4群 |
| 青ねぎ         | 3群 | しょうが                | 4群 |
| 無調整豆乳       | 1群 | レモン果汁               | 4群 |
| みそ          | 1群 | スープストック             |    |
| うすくちしょうゆ    |    | 白ワイン                |    |
| 削り節バック      |    | こしょう                |    |
|             |    | うすくちしょうゆ            |    |
|             |    | 食塩                  |    |
|             |    | オリーブ油               | 6群 |

| 5 日 (月)      |    | 6 日 (火)    |    | 7 日 (水)     |    | 8 日 (木)   |    | 9 日 (金)    |    |
|--------------|----|------------|----|-------------|----|-----------|----|------------|----|
| 白ごはん         | 5群 | 白ごはん       | 5群 | 黒糖パン        | 5群 | 白ごはん      | 5群 | コッペパン      | 5群 |
| 牛乳           | 2群 | 牛乳         | 2群 | 牛乳          | 2群 | 牛乳        | 2群 | 牛乳         | 2群 |
| マーボー豆腐       |    | ホキのきのこあんかけ |    | えびしゅうまい     | 1群 | 鶏の南蛮漬け    | 1群 | ビーフストライカレー |    |
| 冷凍豆腐         | 1群 | ホキのでんぶん付き  | 1群 | 血うどん        |    | 鶏肉のでんぶん付き | 1群 | 豚ひき肉       | 1群 |
| 豚ひき肉         | 1群 | 揚げ油        | 6群 | フライめん(直送)   | 5群 | 揚げ油       | 6群 | 炒め油        | 6群 |
| たまねぎ         | 4群 | 奈良のしめじ     | 4群 | 豚肉          | 1群 | にんじん      | 3群 | おろしにんにく    | 4群 |
| にんじん         | 3群 | えのきたけ      | 4群 | たまねぎ        | 4群 | たまねぎ      | 4群 | しょうが       | 4群 |
| 干しいたけ        | 4群 | むき枝豆       | 4群 | キャベツ        | 4群 | 青ねぎ       | 3群 | 食塩         |    |
| おろしにんにく      | 4群 | うすくちしょうゆ   |    | 緑豆もやし       | 4群 | うすくちしょうゆ  |    | こしょう       |    |
| しょうが         | 4群 | 本みりん       |    | にんじん        | 3群 | 米酢        |    | 赤ワイン       |    |
| 青ねぎ          | 3群 | 液体こんぶだし    | 5群 | 干しいたけ       | 4群 | 三温糖       | 5群 | たまねぎ       | 4群 |
| 大豆水煮(ひきわり)   | 1群 | でんぶん       |    | 青ねぎ         | 3群 | 一味唐辛子     |    | にんじん       | 3群 |
| みそ           | 1群 | 切干大根の煮物    |    | 細切りかまぼこ(赤)  | 1群 | でんぶん      | 5群 | 大豆水煮       | 1群 |
| 八丁みそ         | 1群 | 切干大根       | 4群 | おろしにんにく     | 4群 | 浦上ソボロ     |    | ミックスビーンズ   | 1群 |
| トウバンジャン      |    | うす揚げ       | 1群 | しょうが        | 4群 | 豚肉        | 1群 | カレー粉       |    |
| コチジャン        |    | にんじん       | 3群 | 中華スープの素     | 4群 | こんにゃく(つき) | 5群 | スープストック    |    |
| 中華スープの素      |    | 三温糖        | 5群 | うすくちしょうゆ    |    | 緑豆もやし     | 4群 | トマトケチャップ   |    |
| こいくちしょうゆ     |    | こいくちしょうゆ   |    | こしょう        |    | にんじん      | 3群 | ウスターソース    |    |
| 料理酒          |    | 本みりん       |    | でんぶん        | 6群 | ごぼう       | 4群 | とんかつソース    |    |
| でんぶん         | 5群 | 液体こんぶだし    |    | ごま油         |    | 干しいたけ     | 4群 | 三温糖        | 5群 |
| 三温糖          | 5群 | さつまい       |    | ミニフィッシュ(個袋) | 2群 | さやいんげん    | 3群 | こいくちしょうゆ   |    |
| ごま油          | 6群 | 鶏肉         | 1群 | ミニフィッシュ(個袋) |    | うすくちしょうゆ  | 5群 | でんぶん       | 5群 |
| チンゲンサイのじゃこ炒め |    | 大根         | 4群 |             |    | 三温糖       |    | 白菜のミルクスーフ  |    |
| チンゲンサイ       | 3群 | 里いも        | 5群 |             |    | 料理酒       | 6群 | ベーコン       | 1群 |
| エリンギ         | 4群 | ごぼう        | 4群 |             |    | 炒め油       |    | 白菜         | 4群 |
| ちりめんじゃこ      | 2群 | にんじん       | 3群 |             |    | さらさ汁      |    | 大根         | 4群 |
| うすくちしょうゆ     |    | 干しいたけ      | 4群 |             |    | ちくわ       | 1群 | エリンギ       | 4群 |
| 中華スープの素      |    | みそ         | 1群 |             |    | かまぼこ(赤)   | 1群 | たまねぎ       | 4群 |
| 炒め油          | 6群 | 削り節バック     |    |             |    | ちりめんじゃこ   | 2群 | にんじん       | 3群 |
| こしょう         |    |            |    |             |    | 冷凍豆腐      | 1群 | 乾燥バセリ      | 3群 |
|              |    |            |    |             |    | 春菊        | 3群 | 調理用牛乳      | 2群 |
|              |    |            |    |             |    | たまねぎ      | 4群 | 脱脂粉乳       | 2群 |
|              |    |            |    |             |    | 白みそ       | 1群 | 生クリーム      | 2群 |
|              |    |            |    |             |    | みそ        | 1群 | スープストック    |    |
|              |    |            |    |             |    | 削り節バック    |    | 食塩         |    |
|              |    |            |    |             |    |           |    | こしょう       |    |

| 12 日 (月) |  | 13 日 (火)  |    | 14 日 (水)    |    | 15 日 (木)        |    | 16 日 (金)        |    |
|----------|--|-----------|----|-------------|----|-----------------|----|-----------------|----|
| スポーツの日   |  | 白ごはん      | 5群 | コッペパン       | 5群 | 白ごはん            | 5群 | コッペパン           | 5群 |
|          |  | 牛乳        | 2群 | 牛乳          | 2群 | セルフおにぎり(ツナマヨ)   | 1群 | 牛乳              | 2群 |
|          |  | さばのゆずみそかけ |    | チキンカツ       | 1群 | まぐろフレーク水煮       | 4群 | きのこのクリームスパゲティ   | 5群 |
|          |  | さば        | 1群 | 揚げ油         | 6群 | たまねぎ            | 4群 | スパゲティ           | 5群 |
|          |  | 八丁みそ      | 1群 | キャロットラペ     |    | こいくちしょうゆ        | 6群 | ベーコン            | 1群 |
|          |  | みそ        | 1群 | にんじん        | 3群 | ノンエッグマヨネーズ(調理用) | 4群 | たまねぎ            | 4群 |
|          |  | 三温糖       | 5群 | たまねぎ        | 4群 | セルフおにぎり(たくあん)   | 4群 | にんじん            | 3群 |
|          |  | 料理酒       |    | イタリアンドレッシング | 6群 | きざみたくあん         |    | エリンギ            | 4群 |
|          |  | 本みりん      |    | ジュリエンスーフ    |    | セルフおにぎり(のり)     | 2群 | しめじ             | 4群 |
|          |  | ゆず果汁      |    | ベーコン        | 1群 | おむすびのり(個袋)      | 2群 | マッシュルーム水煮       | 4群 |
|          |  | でんぶん      | 5群 | にんじん        | 3群 | 牛乳              | 2群 | おろしにんにく         | 4群 |
|          |  | ひじきの磯煮    | 2群 | たまねぎ        | 4群 | 豚汁              |    | オリーブ油           | 6群 |
|          |  | 干しひじき     | 3群 | キャベツ        | 4群 | 豚肉              | 1群 | 白ワイン            |    |
|          |  | にんじん      | 4群 | えのきたけ       | 4群 | ミニ絹揚げ           | 1群 | スープストック         |    |
|          |  | 大豆水煮      | 1群 | 乾燥バセリ       | 4群 | たまねぎ            | 4群 | ローリエ            |    |
|          |  | むき枝豆      | 4群 | スープストック     | 3群 | こんにゃく(短冊)       | 5群 | ナチュラルチーズ        | 2群 |
|          |  | 平天        | 1群 | こしょう        |    | にんじん            | 3群 | 脱脂粉乳            | 2群 |
|          |  | うす揚げ      | 1群 | うすくちしょうゆ    |    | 大根              | 4群 | マーガリン           | 6群 |
|          |  | こいくちしょうゆ  |    |             |    | ごぼう             | 4群 | 米粉              | 5群 |
|          |  | 本みりん      |    |             |    | 青ねぎ             | 3群 | 調理用牛乳           | 2群 |
|          |  | 三温糖       | 5群 |             |    | みそ              | 1群 | チキンサラダ          |    |
|          |  | 液体かつおだし   |    |             |    | 削り節バック          |    | チキンフレーク水煮       | 1群 |
|          |  | 吉野汁       | 1群 |             |    |                 |    | キャベツ            | 4群 |
|          |  | 鶏肉        |    |             |    |                 |    | にんじん            | 3群 |
|          |  | 料理酒       | 4群 |             |    |                 |    | ノンエッグマヨネーズ(調理用) | 6群 |
|          |  | 大根        | 5群 |             |    |                 |    |                 |    |
|          |  | 里いも       | 3群 |             |    |                 |    |                 |    |
|          |  | にんじん      | 4群 |             |    |                 |    |                 |    |
|          |  | 干しいたけ     | 1群 |             |    |                 |    |                 |    |
|          |  | うす揚げ      | 3群 |             |    |                 |    |                 |    |
|          |  | 青ねぎ       |    |             |    |                 |    |                 |    |
|          |  | うすくちしょうゆ  |    |             |    |                 |    |                 |    |
|          |  | 本みりん      |    |             |    |                 |    |                 |    |
|          |  | 食塩        |    |             |    |                 |    |                 |    |
|          |  | 液体こんぶだし   |    |             |    |                 |    |                 |    |
|          |  | 削り節バック    |    |             |    |                 |    |                 |    |
|          |  | 吉野くず      | 5群 |             |    |                 |    |                 |    |



10/16は、「世界食料デー」として、世界の食料問題を考え行動する日です。  
まだ食べられるのに捨てられる食べ物を「食品ロス」といいますが、日本では食品ロスは人口で計算すると、毎日一人おにぎり一個分の量だそうです。  
15日は、「セルフおにぎり」です。  
実際におにぎりを作って見て、実感し、食べ物の大切さについて考えてみましょう。



| 19 日（月）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20 日（火）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 21 日（水）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 22 日（木）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 十三夜献立 23 日（金）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>白ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>ししゃもフライ</div> <div>揚げ油</div> <div>茎わかめの五目炒め</div> <div>乾燥茎わかめ</div> <div>豚肉</div> <div>平天</div> <div>こんにゃく(つき)</div> <div>にんじん</div> <div>白いりごま</div> <div>三温糖</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>液体こんぶだし</div> <div>本みりん</div> <div>ごま油</div> <div>三輪にゅうめん</div> <div>三輪そうめん</div> <div>鶏肉</div> <div>かまぼこ</div> <div>うす揚げ</div> <div>たまねぎ</div> <div>にんじん</div> <div>青ねぎ</div> <div>干しいたけ</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>本みりん</div> <div>削り節パック</div> | <div>増量白ごはん</div> <div>ジョア</div> <div>ポークカレー</div> <div>豚肉</div> <div>じゃがいも</div> <div>たまねぎ</div> <div>にんじん</div> <div>おろしにんにく</div> <div>しょうが</div> <div>ソテードオニオン</div> <div>白いんげんペースト</div> <div>ローリエ</div> <div>トマトケチャップ</div> <div>スープストック</div> <div>カレールー1</div> <div>カレールー2</div> <div>ツナサラダ</div> <div>キャベツ</div> <div>まぐろフレーク水煮</div> <div>にんじん</div> <div>ノンエッグマヨネーズ(調理用)</div> <div>こしょう</div> <div>食塩</div>                                               | <div>コッペパン</div> <div>牛乳</div> <div>やきそば</div> <div>調理やきそば麺</div> <div>豚肉</div> <div>ちくわ</div> <div>にんじん</div> <div>緑豆もやし</div> <div>たまねぎ</div> <div>キャベツ</div> <div>小松菜</div> <div>ウスターソース</div> <div>とんかつソース</div> <div>食塩</div> <div>こしょう</div> <div>炒め油</div> <div>青のり</div> <div>フルーツ杏仁</div> <div>ミックスフルーツ</div> <div>杏仁ゼリー</div>                                                                                                                                                                                                                                        | <div>麦ごはん</div> <div>白ごはん</div> <div>大麦</div> <div>牛乳</div> <div>いわしの塩焼き</div> <div>いわし一夜干し</div> <div>かみかみ酢の物</div> <div>切干大根</div> <div>きりいか</div> <div>きゅうり</div> <div>キャベツ</div> <div>にんじん</div> <div>三温糖</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>米酢</div> <div>本みりん</div> <div>わかめと豆腐のみぞ汁</div> <div>わかめ</div> <div>冷凍豆腐</div> <div>うす揚げ</div> <div>たまねぎ</div> <div>にんじん</div> <div>しめじ</div> <div>青ねぎ</div> <div>みそ</div> <div>削り節パック</div>    | <div>コッペパン</div> <div>牛乳</div> <div>栗コロッケ</div> <div>甘栗コロッケ</div> <div>揚げ油</div> <div>とんかつソース</div> <div>ウスターソース</div> <div>三温糖</div> <div>枝豆とコーンのソテー</div> <div>ホールコーン</div> <div>むき枝豆</div> <div>スープストック</div> <div>こしょう</div> <div>マーガリン</div> <div>ABCスーフ</div> <div>ベーコン</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>キャベツ</div> <div>じゃがいも</div> <div>ABCマカロニ</div> <div>スープストック</div> <div>食塩</div> <div>こしょう</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>乾燥パセリ</div>                                                                                                            |
| 26 日（月）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 27 日（火）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 28 日（水）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 29 日（木）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30 日（金）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <div>白ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>かつおとレバーのごまだれかけ</div> <div>かつおのでんぶん付き</div> <div>鶏レバーのでんぶん付き</div> <div>揚げ油</div> <div>白いりごま</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>三温糖</div> <div>本みりん</div> <div>さやつき枝豆</div> <div>さやつき枝豆</div> <div>食塩</div> <div>小松菜のみぞ汁</div> <div>小松菜</div> <div>にんじん</div> <div>大根</div> <div>奈良のしめじ</div> <div>冷凍豆腐</div> <div>うす揚げ</div> <div>みそ</div> <div>削り節パック</div>                                                                                            | <div>白ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>さつまいもの天ぷら</div> <div>さつまいも</div> <div>天ぷら粉</div> <div>揚げ油</div> <div>高菜ちりめん</div> <div>高菜漬け</div> <div>ちりめんじゃこ</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>三温糖</div> <div>本みりん</div> <div>料理酒</div> <div>白いりごま</div> <div>かやくうどん</div> <div>うどん麺</div> <div>鶏肉</div> <div>かまぼこ</div> <div>大根</div> <div>にんじん</div> <div>干しいたけ</div> <div>青ねぎ</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>本みりん</div> <div>削り節パック</div> <div>液体かつおだし</div> | <div>コッペパン</div> <div>牛乳</div> <div>鶏肉のハニーマスタードソース</div> <div>鶏もも肉(個)</div> <div>粒マスタード</div> <div>はちみつ</div> <div>三温糖</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>でんぶん</div> <div>海藻サラダ</div> <div>海藻ミックス</div> <div>大根</div> <div>きゅうり</div> <div>チキンフレーク水煮</div> <div>たまねぎドレッシング</div> <div>にんじんのポタージュ</div> <div>にんじん</div> <div>にんじんペースト</div> <div>白いんげんペースト</div> <div>たまねぎ</div> <div>じゃがいも</div> <div>ベーコン</div> <div>エリンギ</div> <div>むき枝豆</div> <div>調理用牛乳</div> <div>生クリーム</div> <div>脱脂粉乳</div> <div>米粉</div> <div>スープストック</div> <div>食塩</div> <div>こしょう</div> <div>乾燥パセリ</div> | <div>白ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>厚焼きたまごのあろしほん酢かけ</div> <div>厚焼きたまご</div> <div>おろし大根</div> <div>ぼん酢しょうゆ</div> <div>ちくさやえ</div> <div>小松菜</div> <div>白菜</div> <div>にんじん</div> <div>うす揚げ</div> <div>えのきたけ</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>三温糖</div> <div>石狩汁</div> <div>じゃがいも</div> <div>鮭(角切)</div> <div>にんじん</div> <div>大根</div> <div>ごぼう</div> <div>冷凍豆腐</div> <div>青ねぎ</div> <div>料理酒</div> <div>みそ</div> <div>白みそ</div> <div>削り節パック</div> | <div>コッペパン</div> <div>牛乳</div> <div>大和ポークのメンチカツ</div> <div>大和ポークのメンチカツ</div> <div>揚げ油</div> <div>コルカノン(アイルランドのマッシュポテト)</div> <div>じゃがいも</div> <div>キャベツ</div> <div>ベーコン</div> <div>マーガリン</div> <div>調理用牛乳</div> <div>スープストック</div> <div>食塩</div> <div>こしょう</div> <div>乾燥パセリ</div> <div>食塩</div> <div>かぶと大麦のトマトスーフ</div> <div>鶏肉</div> <div>かぶ</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>むき枝豆</div> <div>トマト水煮</div> <div>ホールコーン</div> <div>押麦</div> <div>スープストック</div> <div>こしょう</div> <div>オリーブ油</div> <div>トマトケチャップ</div> <div>ハロウィンデザート(直送)</div> <div>かぼちゃプリン</div> |

今月の給食目標

食べ物の働きを

しよう！

10月の給食目標は、「食べ物の働きをしよう」です。

食べ物は、栄養素の働きから、6つの基礎食品群にわけることができます。それぞれの食品群の食べ物をバランスよく食べることで、病気になりにくく、健康な体を作ることができます。今月は、食べ物の働きを意識しながら、食事をしてみましょう。

6つの

基礎食品群

| 1 群          | 2 群          | 3 群          | 4 群          | 5 群           | 6 群       |
|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| 魚、肉、卵、豆・豆製品  | 牛乳・乳製品、小魚、海藻 | 緑黄色野菜        | そのほかの野菜、果物   | 米、パン、めん、いも、砂糖 | 油脂        |
|              |              |              |              |               |           |
| たんぱく質を多く含む食品 | 無機質を多く含む食品   | ビタミンAを多く含む食品 | ビタミンCを多く含む食品 | 炭水化物を多く含む食品   | 脂質を多く含む食品 |

筋肉にはまず1群！

筋肉はたんぱく質から作られます。

筋肉をつけたい人は、1群のたんぱく質をとって、しっかり運動をして、筋肉をつけましょう！

筋肉をつけるには5群・6群も必要！

5群(炭水化物)や6群(脂質)を避けてはいませんか？

両方とも、体のエネルギー源として必要な栄養素で、極端に減らすと、エネルギー不足になります。

すると、生きていくために必要なエネルギーを作るため、体のたんぱく質(筋肉)を分解してしまうため、筋肉の量が減るおそれもあります。5群や6群の食べ物もバランスよくとるように心がけましょう。

不足しがちな

2群を忘れずに！

意識しないと不足しがちな栄養素です。給食がない間、カルシウム不足になっていませんか？牛乳や乳製品、小魚など、カルシウムが豊富な食べ物を意識して積極的に食べるようにしましょう。

2群の食品には、カルシウムがたくさん含まれています。

実は、女子では中学生、男子では高校生の頃が、人生で一番カルシウムをたくさんとらないといけない時期です。

