

バイキング給食のしおり

天栄中学校



日時 12月22日(火) 12:20~
 会場 1年 教科学習室
 2年 読書ホール
 3年 集会室
 食事は各教室

バイキングメニューについて 天栄村の味・手作りの味を味わってください!

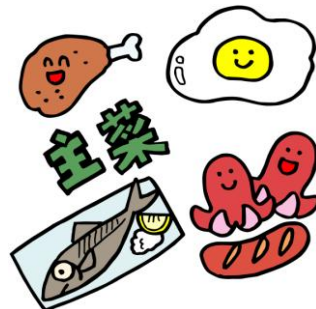
☆ 3年生からのリクエストをもとに、地場産物を中心に(天栄村でとれる食材を12品目使用して)、手作りの料理を多く取り入れたメニューにしてみました。

バイキング給食の約束 & マナー

- 1 主食(黄色)、主菜(赤)副菜(緑)をバランスよく選びます。
- 2 栄養量を考えて選びます。
- 3 自分が食べられる量を取り、取ったものは残さないようにします。
- 4 後から取る人のことを考えて取ります。
(取る量や取り方に気を配りながら取る。)
- 5 教室の移動や料理を取る時は、静かに行います。
- 6 おかわりは、栄養量や主食・主菜・副菜がバランスよく食べられるように考えて、おかわりします。
- 7 後かたづけも全員で協力しながら、しっかり行います。



両手にのる量



<取る目安量>
片手にのる量



両手にのる量

バイキング給食メニュー

天栄中学校

< 料理の選び方のポイント >

- 1 主食(黄色)・主菜(赤)・副菜(緑)をバランスよく食べられるように料理を選びます。
主食は両手にのる量、主菜は片手にのる量、副菜は両手にのる量を取ると、バランスよく食べることができます。
- 2 摂取エネルギーも考えながら、料理をえらびましょう。
 給食の基準量は**850kcal**です。**800~900kcalを目安**を選んでみましょう。
 ※ メニューの()内の量が一回に選ぶ目安量です。

	働 き	選 び 方	メ ニ ュ ー	料理の説明等	エ ネ ル ギ ー (kcal)	選 ぶ も の (kcal)
全員選ぶ			コーンエッグスープ	天栄村産の野菜と卵が入ります。	80	80
			牛乳		120	120
主 食	黄 色	両 手 に の る 量	にんじんごはん (茶わんに1/4杯位)	天栄村産のにんじんで作ります。	90	
			きな粉パン(ミニ1/3個・20g)	青大豆のきなこをまぶしたパンです。給食センターで作ります。	80	
			ヤーコンうどん(1カップ)	村の特産物です。	90	
			じゅうねんだんご(2個)	天栄村産のじゅうねんをすって、だんごにまぶします。	60	
主 菜	赤	片 手 に の る 量	ヤーコンハンバーグ(1切)	1年生が栽培したヤーコンを入れて、給食センターで焼きます。	70	
			いわなの ^{たっ} 竜田あげ(1/2切)	天栄村産のやまめです。	60	
			とり肉の照り煮(1切)	しょうが味にして、じっくり煮ふくめます。	60	
			えびのチリソース煮 (大スプーンに1杯)	天栄村産のねぎが入り、まろやかな味に!	90	
副 菜	緑	両 手 に の る 量	はるさめサラダ (トングで1回分)	後から取る人のことも考えて取ってね。	60	
			かぼちゃのサラダ (トングで1回分)	かぼちゃときゅうり、ハムで作るマヨネーズ味のサラダです。	50	
			ブロッコリーのおかか和え (トングで1回分)	天栄村産のブロッコリーです。	10	
			ミニトマト(2個)	ビタミンたっぷり!	5	
果 物	緑	そ れ ぞ れ 一 切 れ	りんご(1切)	天栄村産のりんごです。	5	
			キウイフルーツ(1/4個)	福島県産です。	10	
			パイナップル(1切)	生のパイナップルです。	5	
デ ザ ー ト		ど ち ら か 選 ぶ	手作りみかんゼリー	給食センターで手作りします。	50	
			手作りプリン	給食センターで手作りします。	80	
合計 (選んだ料理のエネルギー)					kcal	

バイキング給食・栄養バランスチェック表

働き	選び方	メニュー	エネルギー (kcal)	初めに 選んだもの	お代わり したもの	
全員食べる		コーンエッグスープ	80	80		
		牛乳	120	120		
主食	黄色	両手に のる量	にんじんごはん (茶わんに1/4杯位)	90		
			きな粉パン (ミニ1/3個・20g)	80		
			ヤーコンうどん (1カップ)	90		
			じゅうねんだんご (2個)	60		
主菜	赤	片手に のる量	ヤーコンハンバーグ (1切)	70		
			いわなの ^{たつた} 竜田あげ (1/2切)	60		
			とり肉の照り煮 (1切)	60		
			えびのチリソース煮 (大スプーンに1杯)	90		
副菜	緑	両手に のる量	はるさめサラダ (トングで1回分)	60		
			かぼちゃのサラダ (トングで1回分)	50		
			ブロッコリーのおかか和え (トングで1回分)	10		
			ミニトマト (2個)	5		
果物	緑	それぞれ 一切れ	りんご (1切)	5		
			キウイフルーツ (1/4個)	10		
			パイナップル (1切)	5		
デザート	どちらか 選ぶ	手作りみかんゼリー	50			
		手作りプリン	80			
摂取エネルギー (初めに選んだものとお代わりしたものを合わせて)				kcal		

★ 栄養バランスと摂取エネルギーについて、当てはまるものに○をつけましょう。

★ **栄養バランスは、**
(主食・主菜・副菜のバランス)
ア 大変良い
イ まあまあ良い
ウ あまり良くない
エ 悪い

★ **摂取エネルギーは、**
ア 800kcal 以下・・・少し足りない
イ 800～900kcal・・・適量
ウ 900～1000kcal・・・少し食べ過ぎ
エ 1000kcal～・・・食べ過ぎ

