

バイキング給食

年 組 番 名前

バイキング給食のめあてと方法について

- ☆ いろいろな料理があるので、バランスと考えて
おかわりは「いただきます」から10分後です。
- ☆ 食べ物や関係してくださる方々に感謝の気持ちを持つよう。
- ☆ 思いやりの気持ちを持って楽しく食べよう。
- ☆ 郷土料理や和食の良さを知ろう。
- ☆ 衛生にも気を配ろう。（十分な手洗い・マスク着用）

	料理名 *アレルギー	個 杯	ポイン ト 1個	予想 ポイント	実際 ポイント	合計	目安ポ イント
主 食	ケーキ寿司①		●○	○○○	○○○		●●
	ケーキ寿司②	1	●○	○○○	○○○	○○	● ~
	笹巻き	1	●○	○○○	○○○	○○	●●
	焼き餅（じゅうねんみそ*）	1	●○	○○○	○○○	○○	●●
	きのこスパゲティ	1	●○	○○○	○○○		○
主 菜	茶わん蒸し	1	●	○○	○○		
	鮭のチーズ焼き	1	●	○○	○○	○○	●●
	豆腐ハンバーグ	1	●	○○	○○	○○	
	ハヤの南蛮漬け *川魚 舞茸と鶏肉のホイル焼	1 1	● ●	○○ ○○	○○ ○○		
副 菜	ナムル	1	●	○○	○○		
	切干大根のサラダ	1	●	○○	○○		●●
	フライドかぼちゃ	1	●	○○	○○	○○ ○○	● ~
	さつまいものレモン煮	1	●	○○	○○		
	くるみあえ	1	●	○○	○○		●●
	みそおでん		●	○○	○○		●
果 物	りんご 1/8	1	○	○	○		
	柿 1/6	1	○	○	○	○○	●
	みかん 1/2	1	○	○	○		
全 員	牛乳	1	●●	●●	○○○○		●●
	すまし汁	1	●	●	○○		●

食べ方のポイント（割合）

主食：主菜：副菜＝3：1：2

地場産物・かぼちゃ・もち米・大根・里いも・きなこ・はや
なめこ・白菜・じゅうねん
郷土料理・ささ巻き・焼き餅・大根のきんぴら・じゅうねんみ
そ・煮クルミ

