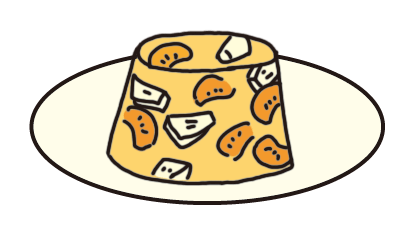


**その他**

**グループ**



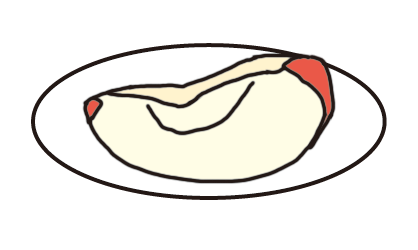
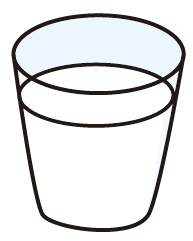
フルーツゼリー



ヨーグルト



みかん



りんご



飲料



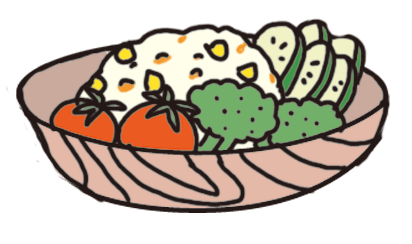
茶

**副菜**

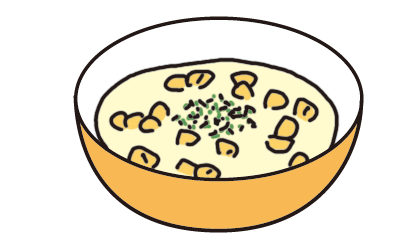
**グループ**



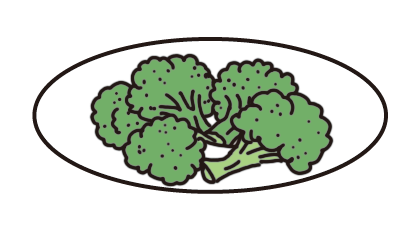
ひじき



野菜サラダ



スープ



ブロッコリーのソテー



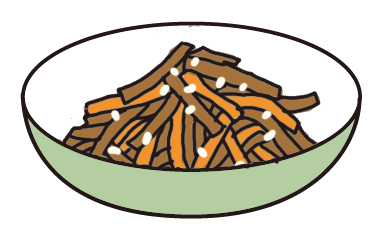
もやしのごまあえ



サラダ



みそしる



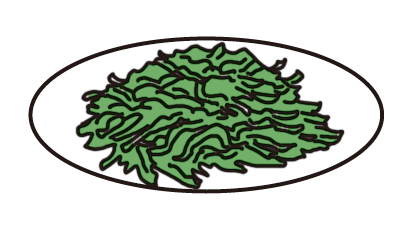
きんぴらごぼう



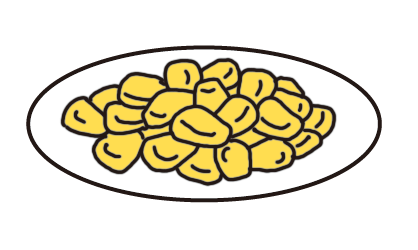
きゅうりのの



野菜いため



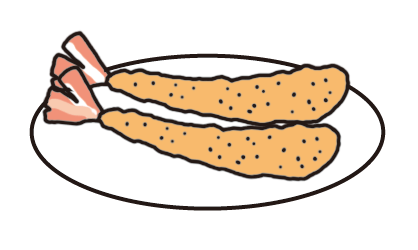
ほうれんそうのおひたし



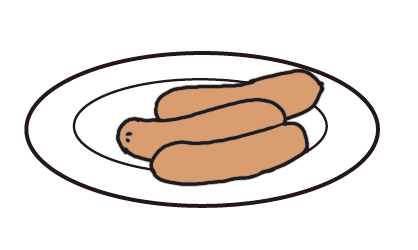
コーンソテー

**主菜**

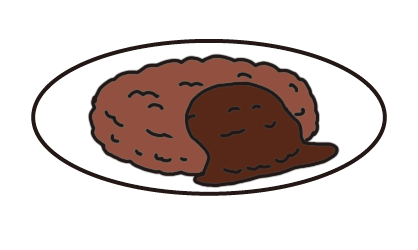
**グループ**



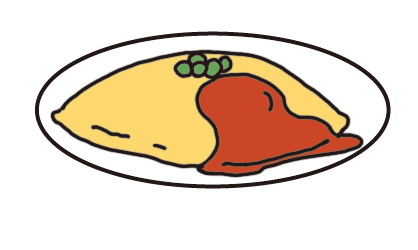
えびフライ



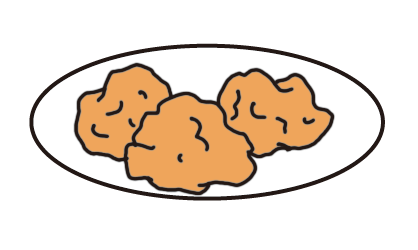
ウインナーソーセージ



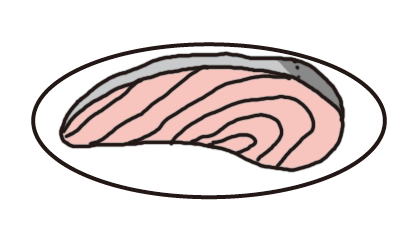
ハンバーグ



オムレツ



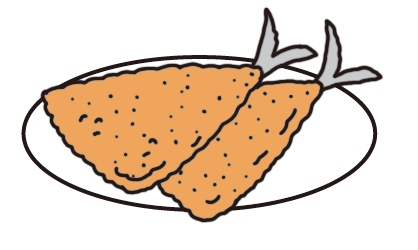
とりのからあげ



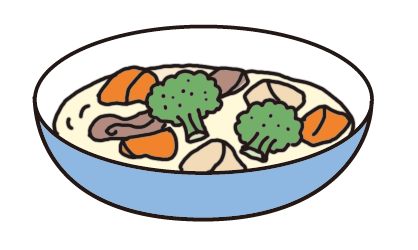
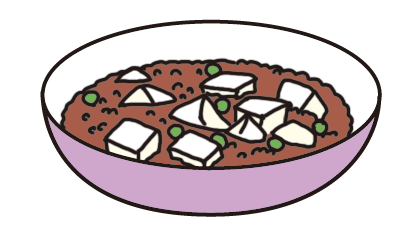
焼き魚



肉じゃが



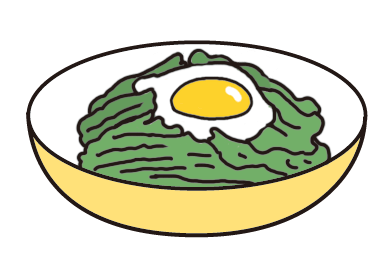
魚フライ



シチュー



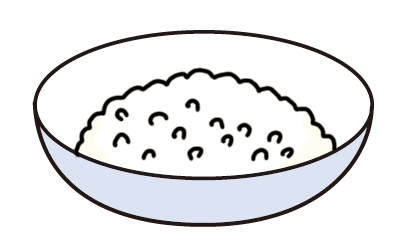
カレー



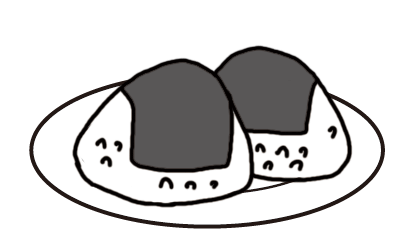
すごもり

**主食**

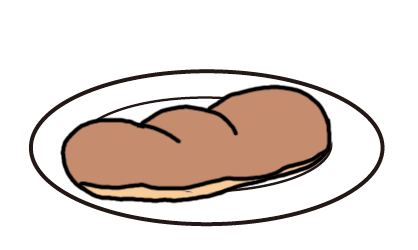
**グループ**



ごはん



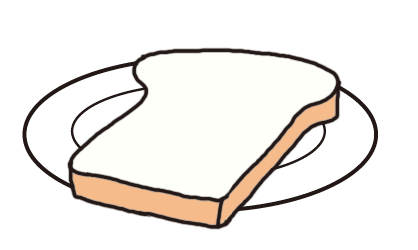
おにぎり



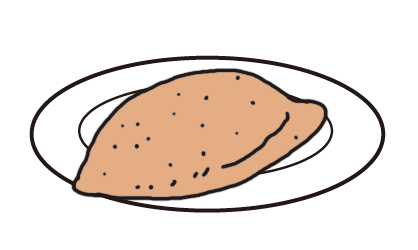
コッペパン



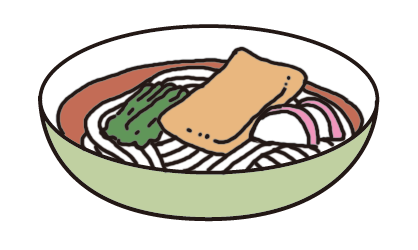
ラーメン



食パン



あげパン

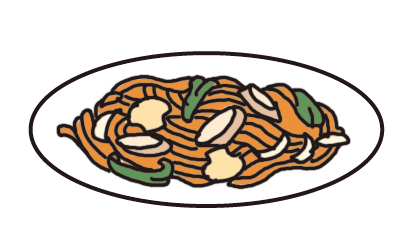


うどん

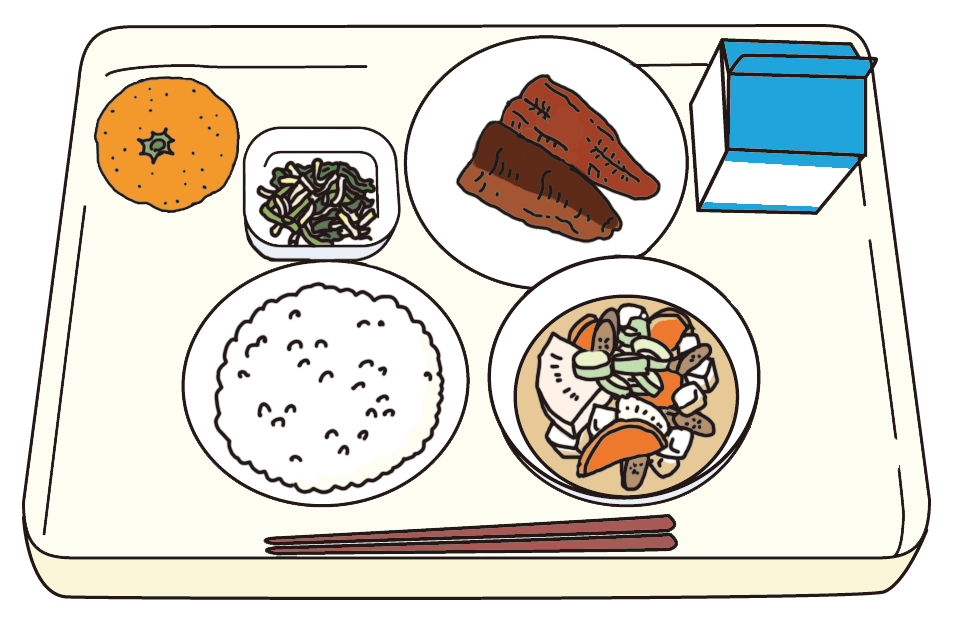


わかめごはん

スパゲッティ



**主食、主菜、副菜（をふくむ）、その他の４つのグループからメニューを選んで書いてみましょう。**



**主食**

**主菜**

**副菜**

野菜やきのこ、いもや（おもに体の調子を整えるもとになる食品）などを多く使ったおかず

肉や魚、たまごや大豆（おもに体をつくるもとになる食品）などを多く使ったおかず

ごはんやパン、めん類（おもにエネルギーのもとになる食品）

**先生から**

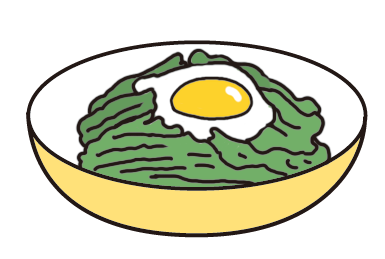
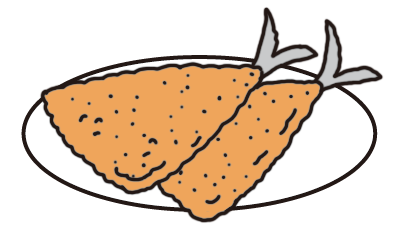
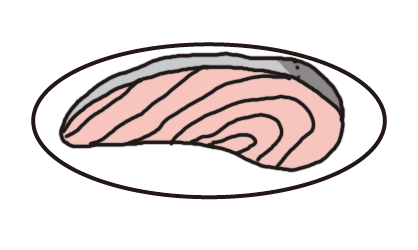
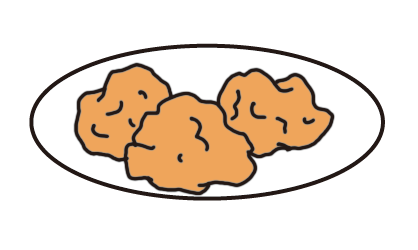
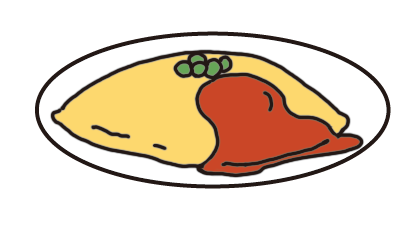
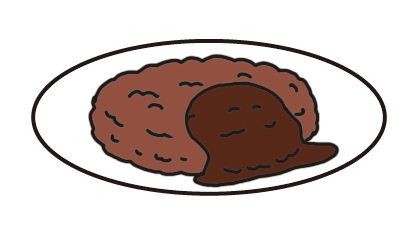
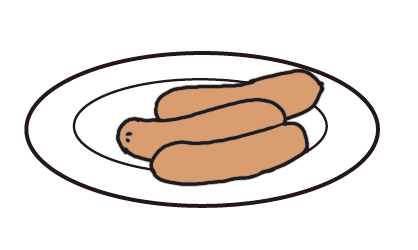
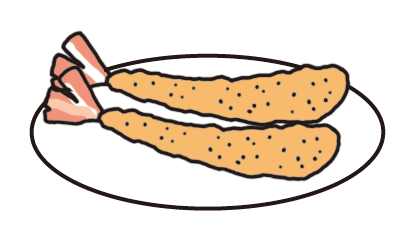
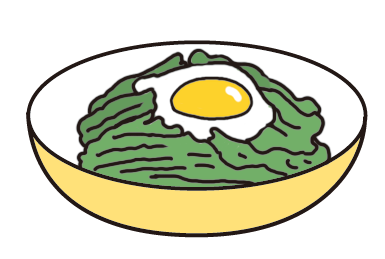
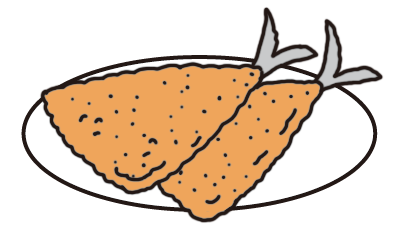
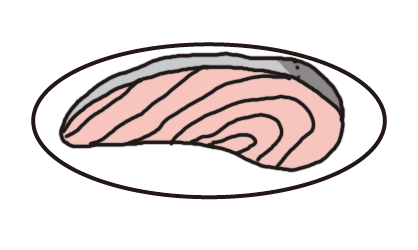
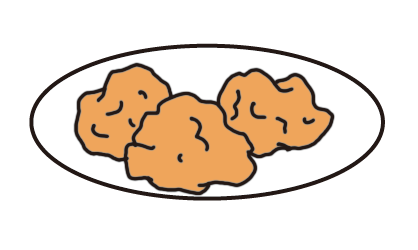
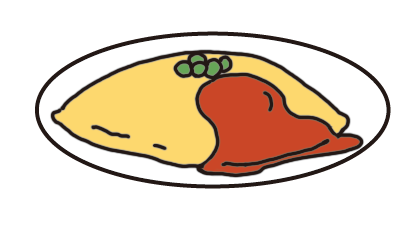
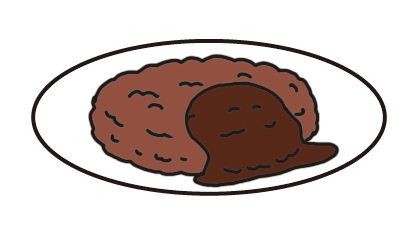
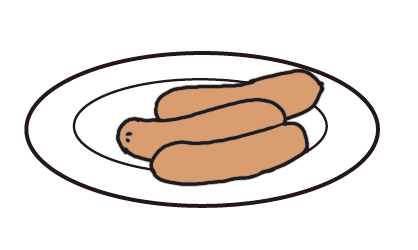
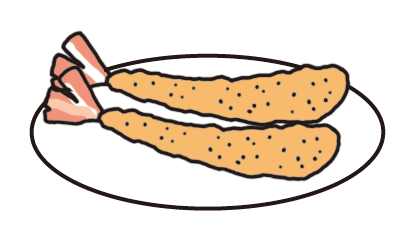
**選んだ理由**

学校給食のは、主食、主菜、副菜（をふくむ）がそろっています。

３つをそろえると栄養のバランスがよくなります。

今日は楽しいバイキング給食です。自由に料理を選んで、１食分の給食を考えてみましょう。

**バイキング給食にチャレンジ**



20