

# 卒業バイキング給食献立

## <料理選びのポイント>

主食（黄色の仲間）、主菜（赤の仲間）、副菜（緑の仲間）をバランス良く選びましょう。また、野菜は、日常的な給食の量をすすんでとるようにしましょう。デザートは、オリジナルデザートを作ります。  
 ※参考 6年生給食基準値は、750kcalが目安になっています。

種 目	料 理 名	栄養量	チック	選び方	
<b>黄の仲間</b> 熱や力のもとになる食べ物	主 食	赤飯	138	この中から2個まで選べます。	
		わかめおにぎり	132		
		散らし寿司	169		
		きなこ揚げパン	171		
		フレンチトースト	182		
		チョコチップパン	187		
<b>赤の仲間</b> 血や筋肉になる食べ物	主 菜	ハンバーグ	135	この中から2個まで選べます。	
		鶏の竜田揚げ	123		
		ウィンナー	103		
		鮭の黄金焼き	49		
		イカのかりんとう揚げ	88		
		えびフライ	96		
<b>みどりの仲間</b> 体の調子を整える食べ物	副 菜	ほうれん草ともやし磯浸し	22	どれか1種類取りましょう。 必ず取ります。	
		ごぶ漬けサラダ	70		
		スプリングサラダ	61		
		プチトマト（1個）	8		8
		フレンチポテト2本	32		32
その他	デザート	セルフタルトパフェ	189	189	食後、セルフで取ります。
	汁物	なめこと菜の花のスープ	31	31	各テーブルに準備しておきます。
		麦茶	0	0	
バイキング料理合計(選んだ料理のエネルギー量)					

## デザートについて

タルトカップケーキに、フルーツの盛り合わせをして、オリジナルカップケーキをデコレーションしましょう。

様々なフルーツが並べられていますが、人気のイチゴは1人1個を基準にして取りましょう。

