

# 2021年1月給食献立表

北海道北見北斗高等学校定時制



※牛乳は、毎回つきます※

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                | 火                                                                                                                | 水                                                                                                                | 木                                                                                                                | 金                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>おせち料理</b><br/>お正月が近づくと、おせち料理の話題が多くなってきますね。新しい年を祝って食べるおせち料理は、大みそかまでに用意し、お正月の数日間食べ続けられるよう長く保存できるおかずです。<br/>お正月はなるべく火を使わないようにするという古くからの考えと、ふだん料理を作る女性たちを休ませよう等の理由から数日間食べ続けられるようになっています。</p> |                                                                                                                  |                                                                                                                  | <p>14 <b>焼きそば 肉まん</b></p>     | <p>15 <b>ロコモコ丼 スープ</b></p>   |
| <p>18 <b>ビーフシチュー ライス</b></p>                                                                                                                                                                    | <p>19 <b>餃子定食 スープ</b></p>       | <p>20 <b>ホタテフライ定食 みそ汁</b></p>  | <p>21 <b>スパゲッティ デザート</b></p>  | <p>22 <b>豚丼 みそ汁</b></p>      |
| <p>25 <b>ハヤシライス デザート</b></p>                                                                                                                                                                   | <p>26 <b>コロッケカレー デザート</b></p>  | <p>27 <b>牛丼 みそ汁</b></p>       | <p>28 <b>肉うどん デザート</b></p>   | <p>29 <b>ホタテご飯 みそ汁</b></p>  |

## 問題

体の調子を整えてくれるグループは、次のうち、どれでしょうか？

1

**赤のグループ**  
(肉や魚、卵などのタンパク質)

2

**緑のグループ**  
(野菜や果物などのビタミンやミネラル)

3

**黄色のグループ**  
(ご飯やパンなどの炭水化物)

## 答え

2

**緑のグループ**(野菜や果物などに含まれるビタミンやミネラル)の食べ物は、体の調子を整えてくれます。



体の調子を整えるのは緑のグループです。



緑のグループは、体の調子を整えてくれます。緑のグループの食べ物は、ビタミンやミネラルが多い野菜や果物などです。ちなみに、赤のグループ(肉や魚、卵など)は、筋肉や血など体をつくるもととなり、黄色のグループ(米、パン、バターなど)は体を動かすエネルギーになります。