



★ もりつけ例

バイキング料理とは・・・？

バイキング料理とは、いろいろな種類の料理を、大きなお皿にもりつけてテーブルに並べ、お客さんが自分で好きなものを取り分けて食べる料理をいいます。スウェーデンのパーティー料理のスタイルをまねて、約60年前に日本に取り入れられました。

バイキング給食では、丸かん、四角かんそれぞれ料理が入ります。自分が選んだ料理をお皿に取り分けて食べましょう。



卒業お祝いバイキング給食



平成29年3月3日金曜日

ご卒業おめでとうございます。

小学校で食べる給食も残りわずかになりました。

3月3日は、みなさんの卒業をお祝いして、バイキング給食を行います。

とり方のきまりをしっかり守り、いっしょに過ごした友だちと楽しい給食の時間を過ごしましょう。

や
ま
お
り

バイキング給食のとり方のきまり

- * あわてず、静かに並んで自分の番を待ちましょう。
- * 栄養バランスのとれた1食分にしましょう。
- * 次にとる人のことも考えて、量やとり方を工夫しましょう。
- * 選んだものは、残さず食べましょう。



バイキング給食こんだて表

バイキング給食が始まる前に、何を選ぶか決めましょう。選んだ料理のエネルギーの数字を○で囲み、合計を計算してみましょう。

	料理名	アレルギー物質	とり方	赤 体をつくる もとなる食品	緑 体の調子を整える もとなる食品	黄 エネルギーの もとなる食品	エネルギー キロカロリー (kcal)	
丸かん 1	たきこみごはん	小麦・大豆 とり肉	1ぜん よそいましょう	とり肉 ちくわ 油あげ こんぶ	ごぼう こんにゃく にんじん ぶなしめじ	米 もち米 さとう	290	
牛乳	牛乳	乳	1本とりましょう	牛乳			138	
丸かん 2	すまし汁	小麦・大豆	1ぱい よそいましょう	とうふ	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	でん粉	45	
四角かん 1	とりのからあげ	大豆・とり肉	4種類の中から 3つ選びましょう	とり肉		でん粉 米油	60	
	いかナゲット	小麦・いか 大豆・ぶた肉		いか すけそうだら		小麦粉 米油	56	
四角かん 2	ボイルウインナー	ぶた肉		ぶた肉				64
	えび入り しょうろんぽう	小麦・えび 大豆・ぶた肉 ごま		えび たら	えだまめ たけのこ	でん粉		55
四角かん 3	きゅうりの ゆかりあえ	小麦・大豆	どちらか 選びましょう		きゅうり ゆかり粉		5	
	コールスロー サラダ	小麦・大豆		まぐろ油づけ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	さとう オリーブ油		28
タッパー1	オレンジ	オレンジ	3種類の中から 2つ選びましょう		オレンジ		9	
タッパー2	いちご				いちご		5	
タッパー3	メロン				メロン		11	
<small>しゅしょく しゅさい ぶくさい しるもの く あ</small> (主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて、バランスよく食べましょう。) 合計 →							() キロカロリー kcal	

注) 表示のアレルギー物質は、春日井市で情報提供している23品目です。