



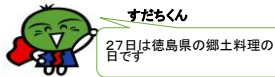
## &lt;目標&gt;食文化について知ろう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容
2月	ごはん 牛乳 847kcal 八宝菜 鉄腕豚肉焼売(3) グレープフルーツ	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵	ごはん でんぶん 植物油 三温糖、砂糖 ラード	玉ねぎ、にんじん ピーマン 白菜、しょうが たけのこ グレープフルーツ	<h2 style="text-align: center;">日本の 食べものについて</h2> <h3 style="text-align: center;">日本の和食文化</h3> <p>日本の伝統的な食文化を『和食』といい、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本の国土は南北に長く、周りが海に囲まれているため、海、山、里と豊かな自然が広がっています。また、春、夏、秋、冬の四季がはっきりした気候であるため、地域季節ごとに旬の農産物や水産物がとれます。四季折々の食べものをおいしくいただく知恵が日本では、こうした古くから伝えられてきました。『和食』には、日本の多様な食材だけでなく料理の手法、構成、盛り付ける器や食べ方、食べる際に込められる気持ちや、年中行事との係わりなども含まれています。</p> <h3 style="text-align: center;">「和食」にかかせない食材</h3> <p>○だし  日本人が発見しました。昆布、鰹節、煮干し、しいたけ汁物や煮物などに使われる「だし」のうま味成分は、</p> <p>○調味料  砂糖、塩、酢、しょうゆ、みそ、酒、みりんなどがあります。中でも、みそは、地域によって作り方や材料が異なり、大きく分けると米みそ、麦みそ、豆みそがあります。また、他国の料理と比べて砂糖を多く使うことも、和食の特徴です。砂糖の種類には、上白糖、三温糖、ガラメ、和三盆糖などがあります。</p> <p>○大豆  大豆は、みそ、しょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆などに加工され、和食にとってかかせない食材の一つです。</p>
3火	米粉小こっぺパン 牛乳 791kcal 焼きそば ソーセージステーキ 枝豆(塩味) お月見団子	牛乳 豚肉 ソーセージ	パン 焼きそば 植物油 砂糖 水あめ 米粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ 枝豆	
4水	鮭わかめごはん麦入り 牛乳 829kcal 炒り豆腐 辛子和え(青梗菜) りんご(神居古潭産)	牛乳 鮭 わかめ 豆腐 豚肉・鶏卵	麦ごはん ごま 三温糖 植物油	にんじん 玉ねぎ グリーンピース チンゲン菜 津軽りんご	
5木	食パン 牛乳 742kcal 根菜のミネストローネ えびかつ キャベツソテー	牛乳 ベーコン えび すけそうだら 大豆	パン じゃがいも オリーブ油 白絞油、でんぶん 小麦粉、パン粉	にんじん 玉ねぎ・トマト ごぼう・キャベツ にんにく れんこん	
6金	ごはん 牛乳 795kcal みそ汁 さばごま焼き 生フルーン ひじきの佃煮	牛乳 豆腐、油揚げ わかめ みそ さば 芽ひじき、のり	ごはん じゃがいも ごま でんぶん 砂糖	長ねぎ 生ブルーベリー	
10火	麦ごはん 牛乳 900kcal 野菜カレー 福神漬 フルーツあわせ ベビーチーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんじん、玉ねぎ しょうが、トマト、大根 マッシュルーム ブロッコリー、なす とうもろこし、バナナ パイン、みかん	
11水	ごはん 牛乳 830kcal きのこたっぷりマーボー豆腐 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳・ヨーグルト 豆腐 あさり 豚肉、みそ まわかめ ひじき、昆布	ごはん 三温糖 でんぶん 植物油 ごま油、ラー油	しいたけ しめじ、えのき にんじん、長ねぎ しょうが、もやし	
12木	揚げパン 牛乳 702kcal 半ぺんスープ 卵ロール りんご	牛乳 きなこ はんぺん 鶏肉 鶏卵	パン アーモンド 三温糖 白絞油 砂糖・植物油	にんじん しいたけ 長ねぎ りんご	
13金	ごはん 牛乳 824kcal 鮭のごま味噌納 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 味付のり	牛乳 鮭 豆腐 みそ 鶏肉 のり	ごはん さつまいも こんにゃく ごま 植物油 三温糖、砂糖	キャベツ 長ねぎ しいたけ	
16月	ごはん 牛乳 711kcal 変わり筑前煮 切り干し大根のナムル 梨	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 黒砂糖、ごま ごま油、ラー油	にんじん ごぼう いんげん たけのこ 大根 ほうれん草、梨	

\*10月の中学年の平均栄養価はカロリー661kcal、たんぱく質26.7g 鉄分3.5mg、カルシウム 351mg ビタミンA 220RE(レチノール) ビタミンB1 0.39mg、ビタミンB2 0.55mg、ビタミンC 29mg、Mg92mg 脂質20.5g













食塩2.7g 食物繊維 4.0g 亜鉛 3.2mg \*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

⇒旬(秋)の献立・新献立



<目標>食文化について知ろう



日曜	献立	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容
18 水	ごはん 牛乳 842kcal どさんこ汁 米粉のサクサクかぼちゃ天ぷら 豚と豆船 ふいかけ	牛乳 ほたて 豆腐 わかめ みそ のり、かつお、鶏卵	ごはん じゃがいも 米粉 白絞油 ごま 砂糖、でんぷん	とうもろこし にんじん 白菜 かぼちゃ	<h2 style="text-align: center;">外国の 食べものについて 外国の料理</h2> <p>問題1： 次の料理は、どこの国の料理でしょう？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p style="text-align: center;">① ビビンバ    ② トムヤムクン    ③ ポトフ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p style="text-align: center;">④ マーボー豆腐    ⑤ タコス    ⑥ ピロシキ</p> <p>問題2： 世界三大料理とは、フランス料理、トルコ料理とあと一つはどれでしょう？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p style="text-align: center;">① 日本料理    ② インド料理    ③ 中華料理</p> <p>現在、日本では外国の様々な料理を食べることができ、私たちの食生活にも取り入れられるようになりました。給食でも、外国の料理が使われています。各国の文化や、料理に使われている野菜の原産地などについて調べてみましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>問題1の答え： ①韓国 ②タイ ③フランス ④中国 ⑤メキシコ ⑥ロシア</p> <p>問題2の答え： ③中華料理</p> </div> <h3 style="text-align: center;">食べもの名前 ～ソーセージの種類～</h3> <p>食べもの名前には、作られた土地に由来するものがあります。ソーセージの名前もその一つです。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ウインナー</p> <p>豚の腸を使用したもの。または太さが20mmのもの。オーストリアのウイン発祥。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>フランクフルト</p> <p>豚の腸を使用したもの。または太さが20mm以上36mm未満のもの。ドイツのフランクフルト発祥。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ポロニア</p> <p>豚の腸を使用したもの。または太さが36mm以上のも。イタリアのポローニャ地方発祥。</p> </div> </div>
19 木	米粉コッペパン 牛乳 856kcal まわかめスープ ウインナー(2) アーモンドポテト カシューナッツ	牛乳 まわかめ ほたて ウインナー	パン はるさめ ごま油 じゃがいも カシューナッツ	きくらげ キャベツ しょうが パセリ	
20 金	ごはん 牛乳 912kcal 豆腐のカレー煮 さんまかつお節煮 まみかん	牛乳 豆腐 えび 豚肉 焼きちくわ さんま かつお節	ごはん 三温糖 植物油 砂糖 大豆油	にんじん 玉ねぎ グリーンピース みかん	
23 月	新米 ゆめひりか ごはん 牛乳 742kcal フィッシュボール吉野煮 アーモンドあえ あさり燗煮	牛乳 すり身 豚肉 あさり	ごはん(ゆめひりか) じゃがいも こんにやく 三温糖、黒砂糖 アーモンド ごま、砂糖	ごぼう にんじん たけのこ グリーンピース ほうれん草、もやし キャベツ、しょうが	
24 火	小ごはん 牛乳 843kcal 塩ラーメン ひじき入り味噌煮(2) バナナ	牛乳 豚肉 わかめ ひじき	ごはん ラーメン ラード ごま 白絞油 でんぷん 砂糖 小麦粉	たけのこ にんじん 白菜 かぼちゃ 長ねぎ バナナ	
25 水	ごはん 牛乳 684kcal せんべい汁 いか大福 オレンジ 571kcal	牛乳 鶏肉 いか	ごはん こんにやく かやきせんべい 三温糖 黒砂糖 植物油	ごぼう にんじん 長ねぎ 大根 いんげん 柿	
26 木	米粉コッペパン 牛乳 779kcal カズのクリームシチュー ベーコンエッグ ミニトマト(2)	牛乳 鶏肉 生クリーム 鶏卵 ベーコン	パン じゃがいも 植物油 米粉 砂糖 でんぷん	かぶ 玉ねぎ にんじん パセリ ミニトマト	
27 金	ごはん 牛乳 834kcal いりめし そうめん汁 鶏のから揚げすだち風味 和三盆糖クレープ	牛乳 しらす 油揚げ 焼きちくわ わかめ 鶏肉、鶏卵 ゼラチン	ごはん 三温糖 こんにやく そうめん 小麦粉 でんぷん、植物油 白絞油、さつまいも 砂糖、和三盆糖	しいたけ にんじん 白菜 玉ねぎ すだち果汁 長ねぎ	
30 月	むぎごはん 牛乳 889kcal カレー 福神漬・アーモンドフィッシュ 黄糖ミックス	牛乳 豚肉 小魚	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 アーモンド バター	にんじん 玉ねぎ しょうが グリーンピース きゅうり	
31 火	米粉コッペパン 牛乳 799kcal ポトフ(豚分強化ウインナー使用) ホキフライ フロッコリー バック中濃ソース	牛乳 ウインナー ベーコン ホキ	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん 白絞油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	

\*10月の中学年の平均栄養価はカロリー661kcal、たんぱく質26.7g 鉄分3.5mg、カルシウム 351mg ビタミンA 220RE(レチノール) ビタミンB1 0.39mg、ビタミンB2 0.55mg、ビタミンC 29mg、Mg92mg  
脂質20.5g 食塩2.7g 食物繊維 4.0g 亜鉛 3.2mg \*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

旬(秋)の献立・新献立