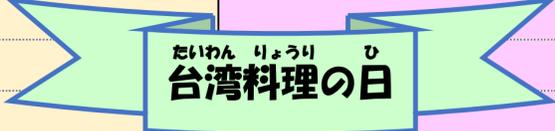




給食指導資料 2022年10月<19日~31日>

<目標>食の文化について知ろう 末広北小学校

日曜	献立	はたら ちから 働く力のもと (黄)	ち にく ほね 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちょうし との 体の調子を整える (緑)
19 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	ルーローハン(具)	植物油, 三温糖, でんぷん	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜, たけのこ, しいたけ, にんにく, しょうが, ながねぎ
	ルオポータン(大根スープ)			だいこん 大根, しょうが, ながねぎ, だいこんは 大根葉
	小籠包(1)	しょうろんぼう 小籠包		
	ライチゼリー 651kcal	ライチゼリー		ライチ
20 木	食パン/牛乳	パン	牛乳	
	エビと米粉すいとんの中華スープ	こめこ しらたまこ あぶら 米粉, 白玉粉, ごま油	だっしふんにゅう 脱脂粉乳, えび	はくさい 白菜, チンゲン菜, たけのこ, にんじん, しいたけ, ながねぎ
	ハンバーグカクテルソース	さんおんとう 三温糖	ハンバーグ	
	おんやさい 温野菜 625kcal			キャベツ
21 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	炒り豆腐	さんおんとう 三温糖, しょうぶつゆ 植物油	とうふ 豆腐, ぶたにく たまご 豚肉, 卵	にんじん 人参, たま 玉ねぎ, グリンピース
	小松菜のごま和え	ごま 三温糖		こまつな 小松菜, ほうれん草
	しぐれ昆布 628kcal		しぐれ昆布	
24 月	ごはん(新米ゆめぴりか)/牛乳	ごはん	牛乳	
	開花煮	じゃがいも, こんにやく, しょうぶつゆ 植物油, 三温糖	ぶたにく たまご 豚肉, 卵	たま 玉ねぎ, にんじん, グリンピース
	いわしごまみそ煮		いわしごま味噌煮	
	650kcal			
25 火	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豆腐のカレー煮	さんおんとう 三温糖, しょうぶつゆ 植物油	とうふ 豆腐, えび, ぶたにく や 豚肉, 焼きちくわ	にんじん 人参, たま 玉ねぎ, グリンピース
	キャベツのナムル	あぶら ごま油		キャベツ, ほうれん草, にんじん
	596kcal			
26 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	せんべい汁	こんにやく, かやき煎餅	とりにく 鶏肉	ごぼう, にんじん, ながねぎ
	切り干大根の炒め煮	ごま, しょうぶつゆ 植物油, 三温糖, 黒砂糖	さつま揚げ, あぶらあげ 揚げ	だいこん 大根, にんじん
	アーモンド 644kcal	アーモンド		
27 木	揚げパン/牛乳	パン, アーモンド, 三温糖, 白絞油	きな粉 牛乳	
	チャウダー(ほたて)	じゃがいも, 植物油	あさり	たま 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ, トマト, にんにく
	ソフトサラミ(1)		ソフトサラミ	
	ふゆ 冬みかん 557kcal			みかん
28 金	麦入わかめごはん/牛乳	むぎ 麦ごはん	わかめ 牛乳	
	コタン鍋	かぼちゃだんご, じゃがいも, こんにやく	さけ とうふ 鮭, 豆腐, みそ	にんじん 人参, だいこん 大根, たま 玉ねぎ, ごぼう, しめじ
	貝だくさんの厚焼き卵		く 貝だくさんの厚焼き卵	
	りんご 699kcal			りんご
31 月	麦ごはん/牛乳	むぎ 麦ごはん	牛乳	
	シーフードカレー	じゃがいも, こむぎこ 小麦粉, バター	いか, えび, ホタテ, あさり, 牛乳	にんじん 人参, たま 玉ねぎ, しょうが, マッシュルーム, グリンピース
	福神漬			ふくしんづけ 福神漬
	フルーツカクテル 724kcal	さんおんとう 三温糖	かんてん 寒天	おうとう 黄桃, パイン, バナナ, みかん



外国の食べものについて

日本の食事は多様化はさらに進み、現在では外国の様々な料理が、本来の姿に近い形で、私たちの食生活に登場するようになりました。
旭川市の学校給食でも、外国の料理をとり入れている日があります。(10月19日)

世界三大料理はどここの国の料理でしょう？



地域によって独自の食文化がありますが、大きく4つに分けて北京料理、四川料理、広東料理、上海料理が中国四大料理とされており、それぞれ味付けなどに特徴があります。給食でも人気のシューマイは広東料理、マーボー豆腐は四川料理です。



フランス料理は高級なイメージがありますが、地方によって様々な食文化や郷土料理があり、日本でも親しまれています。オムレツ、クロック、グラタン、ポトフなどの洋食、パフェ、クレープなどのスイーツなど、日本でも身近な料理がたくさんあります。



古くから東洋と西洋をつなぐ場所として栄え、向方の特徴が合わさった独自の文化がつけられており、多様な食文化を取り込んで発達したのがトルコ料理です。かたまり状にかさねた肉を回転させながら焼き、薄く切って食べるドネル・ケバブやコーヒー豆の粉末を煮出して上澄みをする飲むトルコ・コーヒーなどが有名です。

★10月の中学年の平均栄養価は カロリー638kcal、たんぱく質26.5g、脂質20.1g、食塩2.3g、カルシウム332mg 鉄3.0mg マグネシウム95mg、ビタミンA211RE(レチノール)

ビタミンB0.4mg、ビタミンB20.52mg ビタミンC 30g 食物繊維6.4g 亜鉛3.1mg * 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

