



日曜	こ ん だ て	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 ととの 体の調子を整える（緑）
1 火	米粉小コッペパン／牛乳	パン	牛乳	
	焼きそば	焼きそば、植物油	豚肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、きくらげ、グリーンピース
	チキンナゲット（2）	白絞油	チキンナゲット	
	えだまめ 枝豆 572kcal			えだまめ 枝豆
2 水	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	そばろ煮	じゃがいも、植物油、三温糖、黒砂糖	豚肉	しょうが、にんじん、とうもろこし、グリーンピース
	おひたし	ごま		もやし
	オレンジ 611kcal			オレンジ
3 木 🥄	食パン／牛乳	パン	牛乳	
	エビスープ	でんぷん	とうふ、えび、鶏卵	なが 長ねぎ、しいたけ
	ハンバーグカクテルソース	さんおんとう 三温糖	ハンバーグカクテルソース	
	おんやさい 温野菜／アーモンド 642kcal	アーモンド		キャベツ
4 金	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	カミカミごぼう汁	植物油	あぶらあ 油揚げ、さつま揚げ、とうふ、とりにく 豆腐、鶏肉	ごぼう、にんじん、こまつな 小松菜、長ねぎ
	いわしごまみそ煮		いわしごまみそ煮	
	りんご 615kcal			りんご
7 月 🥄	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	シーフードカレー	じゃがいも、小麦粉、バター	いか、えび、ホタテ、牛乳	にんじん、玉ねぎ、しょうが、グリーンピース
	ふくじんづけ 福神漬			ふくじんづけ 福神漬
	フルーツカクテル 678kcal	さんおんとう 三温糖	かんてん 寒天	おうとう 黄桃、パイン、みかん
9 水	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	親子煮	さんおんとう 三温糖	とりにく 鶏肉、鶏卵	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ、しいたけ
	もやしと水菜のごま和え 579kcal	ごま、三温糖		もやし、水菜
10 木 🥄	米粉コッペパン／牛乳	パン		
	もち入り野菜コンソメスープ	植物油、プチいもち、米粉	ベーコン、牛乳	たま 玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ（「スープコンテスト」）
	白身魚サクサクフライ 584kcal	しらしめ 白絞油	しろみざかな 白身魚サクサクフライ	
	ブロッコリードレッシングあえ			ブロッコリー
11 金 🥄	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	五目ご飯の具	植物油、三温糖	あぶらあ 油揚げ、つと、あさり、のり	ごぼう、たけのこ、しいたけ
	豆とん汁	さといも、こんにやく	だいず 大豆、豚肉、みそ	にんじん、だいこん 大根、長ねぎ
	かむいこたんさん 神居古潭産りんご 627kcal			りんご
15 火	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	豚肉と芋のしょうが煮	じゃがいも、こんにやく、ごま油、三温糖	豚肉	こ 小ねぎ、しょうが、えだまめ 枝豆
	さばの塩焼き 704kcal		さばの塩焼き	
16 水	お 弁 当 の 日			
17 木 🥄	米粉コッペパン／牛乳	パン	牛乳	
	若鶏のクリーム煮	じゃがいも、植物油、小麦粉、バター	とりにく 鶏肉、ベーコン、牛乳、脱脂粉乳	たま 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ、白絞油		
	ミニトマト（2） 713kcal			ミニトマト

日本の食べものについて

平成25年にユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」はこのような特徴があります。

- 多くの新鮮な食材の持ち味を生かす
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさと季節を表す
- 年中行事との深い関係



和食の味いにかかせないだしとうま味

昆布やかつお節に含まれる「だし」には「うま味」が含まれます。うま味には食べものの味いを豊かにする働きがあり、食べものの持ち味をいっそうひき立てます。



生きものの働きを活かした食べもの

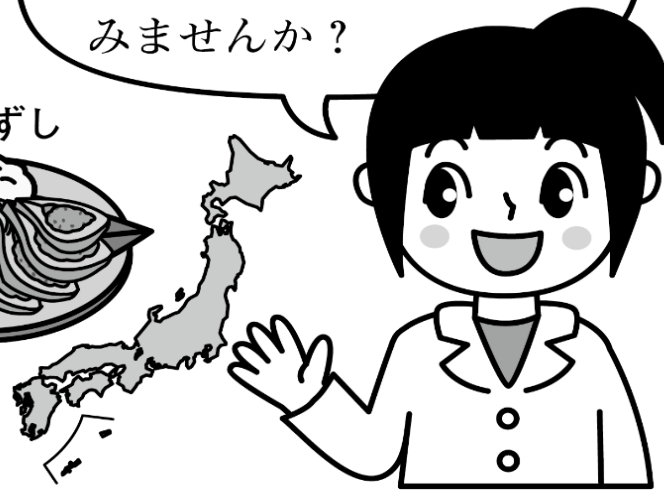
納豆、みそ、しょうゆなど、目には見えない小さな生きものの働きでできる「発こう食品」は、発こうさせることでうま味を増やし、長い間保存できるようになります。全国各地にはさまざまな発こう食品があります。

各地に伝わる発こう食品の一例

- ◆ 漬物（野菜を調味料、ぬか、麴などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆ なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆ 魚 醤（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょうつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ



地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



☆10月中学年の平均栄養価は カロリー636kcal、たんぱく質27.0g、脂質20.3g、食塩2.3g、カルシウム365mg、鉄3.4mg、亜鉛3.0mg、マグネシウム93mg、

ビタミンA 204RE(レチノール) ビタミンB₁0.36mg、ビタミンB₂ 0.52mg、ビタミンC 27mg、食物繊維6.1g * 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