



＜目標＞ 食文化について知ろう 末広北小学校

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）
18金	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	トック	トック	鶏肉, 鶏卵	にんじん, しいたけ, しょうが, 長ねぎ
	キンパ	三温糖, ごま油, ごま	豚肉	にんにく, しょうが, にんじん, ほうれん草, 大根
	韓国のり		韓国のり	
	和梨ゼリー 640kcal	和梨ゼリー		
21月	ふ り か え 休 日			
22火	小ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ野菜ラーメン	ラーメン, ラード, ごま	豚肉, みそ	たけのこ, にんじん, 白菜, もやし, 長ねぎ
	竹輪の磯辺揚げ（2）	小麦粉, 白絞油	焼きちくわ, 青のり	
	バナナ 630kcal			バナナ
23水	わかめご飯／牛乳	ごはん	わかめ 牛乳	
	炒り豆腐	三温糖, 植物油	豆腐, 豚肉, 鶏卵	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース
	キャベツのナムル 624kcal	ごま油		キャベツ, ほうれん草, にんじん
24木	米粉コッペパン／牛乳	パン	牛乳	
	コーンスープ		牛乳, 生クリーム	玉ねぎ, とうもろこし, パセリ
	ベーコンポテト 637kcal	じゃがいも, 植物油, バター	ベーコン	玉ねぎ, パセリ
	冬みかん／チョコ&ホワイト	チョコ&ホワイト		みかん
25金	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	せんべい汁	こんにゃく, かやきせんべい	鶏肉	ごぼう, にんじん, 長ねぎ
	切干大根の炒め煮	ごま, 植物油, 三温糖, 黒砂糖	さつま揚げ, 油揚げ	大根, にんじん
	納豆 658kcal		納豆	
28月	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	開花煮 686kcal	じゃがいも, こんにゃく, 植物油, 三温糖	豚肉, 鶏卵	玉ねぎ, にんじん, グリンピース
	かれいしょうが煮		かれいしょうが煮	
29火	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	じゃがいも, 植物油	あさり	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		ソフトサラミ	
	グレープフルーツ 550kcal			グレープフルーツ
30水	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	鮭のごまみそ鍋	ごま	鮭, 豆腐, みそ	キャベツ, 長ねぎ
	ひじきの煮物	こんにゃく, 三温糖, 黒砂糖	ひじき, 大豆, 油揚げ, さつま揚げ	ごぼう, にんじん
	バナナ 649kcal			バナナ
31木	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	黒マーボー豆腐	三温糖, でんぶん, 植物油, ごま油, ラー油, ごま	豆腐, 豚肉, ひよこ豆	長ねぎ, ピーマン, にんじん, しょうが
	小松菜のおひたし			小松菜, もやし
	梨 694kcal			梨
外国の食べものについて			今月の旭川市の学校給食では、世界の料理「韓国料理」を提供します。さまざまな国の料理について知りましょう。	
世界の小麦料理 ～ パンについて ～			この中で、小麦粉を使った料理はどれでしょうか、○をつけてみましょう	
世界各国には、小麦粉を使った料理がたくさんあり、学校給食でもよく提供されているのが「パン」です。フランスの「バゲット」、ドイツの「プレッツェル」、インドの「ナン」など、様々な種類があります。			<div><div> ラーメン</div><div> フランスパン (バゲット)</div><div> タコス</div><div> パスタ</div><div> そうめん</div><div> フォー</div><div> ギョーザ</div><div> 十割そば</div></div> <div>こたえ: ラーメン, フランスパン, パスタ, そうめん, ギョーザ</div>	
こんなものも、小麦から出来ています			小麦ってなに？	
小麦粉の生地で具を包んだ料理では、中国の「ギョーザ」「シューマイ」などがあり、めん料理では中国や日本の「ラーメン」、イタリアの「パスタ」、日本の「うどん」「そうめん」などがあります。ただし、メキシコの「タコス」など、とうもろこしの粉を使った料理や、同じめん料理でもベトナムの「フォー」は米粉、日本の「そば」はそば粉（小麦粉も使うこともあります）など、小麦以外の粉を利用した料理もあります。			小麦は、イネの仲間の穀物で、涼しくて乾燥した地域に生える植物です。現在は、さまざまな気候や地域に合わせた品種が開発され、世界中で栽培されています。小麦のほとんどは実をひいて作る「小麦粉」に加工して使われます。小麦に含まれるたんぱく質は水と混ぜると粘り気のある「グルテン」となり、その働きを利用し、パンやめんなどいろいろな料理が作られます。	

