



<目標> 食文化について知ろう

曜日	献立	働く力のもと(黄)	血・肉・骨をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)
1 木	米粉コッパン/牛乳 クラムチャウダー ソーセージステーキ フロッコリー中華ドレッシングあえ りんご(つがる)	パン じゃがいも、バター、小麦粉	牛乳 あさり、牛乳、脱脂粉乳、生クリーム ソーセージステーキ	玉ねぎ、にんじん、パセリ ブロッコリー りんご 659kcal
2 金	ごはん/牛乳 キノコたっぷりマーボー豆腐 もやしのおひたし 月見デザート	ごはん 三温糖、でん粉、植物油、ごま油、ラー油	牛乳 豆腐、豚肉、みそ	しいたけ、しめじ、えのき茸、にんじん、長ねぎ、しょうが もやし、ほうれん草 658kcal
5 月	ごはん/牛乳 とほろ煮 塩昆布あえ 冬みかん	じゃがいも、植物油、三温糖、黒砂糖	牛乳 豚肉 塩昆布	しょうが、にんじん、とうもろこし、グリーンピース チンゲン菜、もやし みかん 639kcal
6 火	米粉コッパン 焼きそば えびかつ 枝豆	パン/牛乳 焼きそば、植物油 白絞油	豚肉 えびかつ	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 枝豆 566kcal
7 水	ごはん/牛乳 豆腐のカレー煮 ほうれん草のおひたし ビタミンフリカケ	ごはん 三温糖、植物油	牛乳 豆腐、えび、豚肉、焼きちくわ	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース ほうれん草、白菜、にんじん 622kcal
8 木	揚げパン/牛乳 白菜スープ ベーコンエッグ ゴールデンキウイフルーツ	パン、アーモンド、三温糖、白絞油 植物油	きな粉 牛乳 ベーコン ベーコン 鶏卵	白菜、にんじん、とうもろこし、しいたけ ゴールデンキウイフルーツ 571kcal
9 金	ごはん/牛乳 ちぎり団子汁 いわしごまみそ煮 しぐれこんぶ	ごはん 米粉、白玉粉、小麦粉	牛乳 脱脂粉乳、鶏肉、油揚げ いわしごまみそ煮 こんぶ	ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ 663kcal
12 月	むぎごはん/牛乳 シーフードカレー 福神漬 二色フルーツ	麦ごはん じゃがいも、小麦粉、バター	牛乳 いか、えび、ほたて、牛乳	にんじん、玉ねぎ、しょうが、トマト、グリーンピース 福神漬 パン、ミカン 715kcal
13 火	ごはん/牛乳 中華風とほろごはん みぞ汁 バナナ	ごはん ごま油、三温糖	牛乳 豚肉 わかめ、みそ	たけのこ、長ねぎ、ザーサイ、しいたけ、グリーンピース、しょうが 長ねぎ バナナ 611kcal
14 水	鮭わかめご飯麦入/牛乳 豆乳とん汁 小松菜のごま和え りんご(神居古潭産つがる)	麦ごはん、ごま、砂糖 里芋、こんにゃく ごま、三温糖	鮭、わかめ、牛乳 豚肉、焼き豆腐、豆乳、みそ	にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ 小松菜、ほうれん草 りんご(神居古潭産) 625kcal
15 木	米粉コッパン/牛乳 ミネストローネ チーズポテト チキンナゲット(2) アーモンドフィッシュ	パン 植物油、マカロニ じゃがいも、三温糖、バター 白絞油 アーモンド、砂糖、ごま	牛乳 ベーコン 牛乳、チーズ チキンナゲット かたくちいわし	ピーマン、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト 665kcal

日本の食べものについて

日本は南北に長く、春、夏、秋、冬の四季があり、季節ごとに旬の農産物や水産物等伝統的な食文化があります。
日本独特の食事や料理について、おうちでも話し合ってみましょう。

日本の食文化

和食に欠かせない「だし」

●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。「和食」には、日本の多様な食材だけではなく、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た気持ちや、年中行事との関わりなども含まれています。



●和食の基本「だし」

だしは、汁物や煮物など、様々な料理のベースとして使われ、料理のおいしさを引き出す大切な調味料です。



* 中学年の平均栄養価は カロリー647kcal、たんぱく質26.9g、脂質19.1g、食塩2.5g、カルシウム367mg、鉄3.4mg、マグネシウム91mg、亜鉛3.1mg、ビタミンA 214RE(レチノール)

ビタミンB: 0.43mg、ビタミンB2 0.54mg、ビタミンC 35mg、食物繊維3.9g *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

→新献立・旬の食材