



## &lt;目標&gt; 食文化について知ろう

日曜	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)
16金	ごはん/牛乳 炒り豆腐 さんまみぞれ煮 梨	ごはん 三温糖, 植物油	牛乳 豆腐, 豚肉, 卵 さんまみぞれ煮	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース 梨 744kcal
19月	ごはん/牛乳 フィッシュボール吉野煮 海藻サラダ 冬みかん	ごはん じゃがいも, こんにやく, 三温糖, 黒砂糖, でん粉 三温糖, ごま油	牛乳 すり身団子, 豚肉 ひじき, 茎わかめ, 昆布	ごぼう, にんじん, たけのこ, グリンピース もやし みかん 625kcal
20火	小ごはん/牛乳 函館塩ラーメン(ほたて) 真だくさんの厚焼き卵 カシューナッツ バナナ	ごはん ラーメン, ラード カシューナッツ	牛乳 ほたて, わかめ 真だくさんの厚焼き卵	とうもろこし, 長ねぎ, たけのこ, 白菜 バナナ 652kcal
21水	 <h2 style="color: red;">おべんとうの日</h2>  			
22木	米粉コッペパン/牛乳 メンマとキクラゲの中華スープ ふっくらハンバーグ/温野菜 ブルーベリージャム	パン でん粉 ブルーベリージャム	牛乳 かに風味かまぼこ, 卵 ハンバーグ	たけのこ, きくらげ, にんじん, 白菜 キャベツ, 黄ピーマン, 赤ピーマン 565kcal
23金	ごはん/牛乳 せんべい汁 れんこんのきんぴら ヨーグルト	ごはん こんにやく, かやきせんべい 植物油, 三温糖, ごま	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	ごぼう, にんじん, 長ねぎ れんこん, にんじん, いんげん 597kcal
26月	むぎごはん/牛乳 ポークカレー 福神漬 フルーツカクテル	麦ごはん じゃがいも, 小麦粉, マーガリン, バター 三温糖	牛乳 豚肉, 牛乳 寒天	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース 福神漬 黄桃, パイン, みかん 755kcal
27火	ごはん/牛乳 八宝菜 鉄腕豚肉焼売(2) グレープフルーツ(ルビー)	ごはん 三温糖, でん粉, 植物油 鉄腕豚肉焼売	牛乳 豚肉, えび, いか, うずら卵	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 白菜, たけのこ, きくらげ グレープフルーツ 672kcal
28水	ごはん(新米ゆめびりか)/牛乳 鮭のごまみそ鍋 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 味付のり	ごはん(新米ゆめびりか) ごま さつまいも, こんにやく, 植物油, 三温糖	牛乳 鮭, 豆腐, みそ 鶏肉 味付のり	キャベツ, 長ねぎ しいたけ 676kcal
29木	米粉セルフパン/牛乳 ガンボスープ ホットドック用ソーセージ フライドポテト トマトケチャップ/アップルパイ	パン オリーブ油 フライドポテト, 白絞油 アップルパイ	牛乳 鶏肉 ソーセージ	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, オクラ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, えのき茸, にんにく 「ガンボスープ」はいろいろな食材にオクラが入ったニューオーリンズの郷土料理で 696kcal
30金	ごはん/牛乳 板蕨入りすきやき 白菜のおひたし あさり佃煮	ごはん 板蕨, しらたき, 三温糖, 黒砂糖, 植物油	牛乳 豚肉, 焼き豆腐, 焼きちくわ あさり佃煮	玉ねぎ, たけのこ, 長ねぎ 白菜, にんじん 621kcal



## 外国の食べものについて



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。



## 米をつかった世界の料理

## ピビンバ(韓国)

ピビンバは、韓国の混ぜご飯のことです。ご飯の上に、味をつけた肉や魚介類、野菜のナムル(和え物)をのせ、コチュジャンやごま油を加えてよく混ぜ合わせてから食べる料理です。

## カレー(インド)

カレーは、インドから始まった料理です。様々な香辛料と食材を煮込んだ料理で、家庭によっても色々な味があります。ご飯のほかに「ナン」や「チャパティ」というパンにつけて食べる場合もあります。

## パエリア(スペイン)

パエリアは、スペインのバレンシア地方発祥の米料理です。平たい大きな鉄鍋を使い、米とニンニクをオリーブオイルで炒め、肉・魚介類、野菜、水を入れて、サフランで色や香りをつけて炊きます。

\* 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B1: 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