

＜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 (き) 働く力のもと (黄)	ち にく ほね (あか) 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちょうし ととの (みどり) 体の調子を整える (緑)
18 水	じ どう こう かい び べん とう ひ <b>児童公開日 (お弁当の日)</b>			
19 木	米粉コッパン/牛乳	パン	牛乳	
	コーンスープ		牛乳, 生クリーム	たまねぎ, とうもろこし, パセリ
	ベーコンポテト 643kcal	じゃがいも, 植物油, バター	ベーコン	たまねぎ パセリ
	バナナ/チョコ&ホワイト	チョコ&ホワイト		バナナ
20 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豆腐と豚肉のみそ炒め	アーモンド, ごま油, 三温糖	豆腐, 豚肉, みそ	にんじん, ピーマン, たけのこ, しいたけ
	キャベツのナムル	ごま油		キャベツ, ほうれん草, にんじん
	韓国のり 600kcal		のり	
23 月	ふ り  か え  きゅう  じ つ <b>振替休日</b>			
24 火	食パン/牛乳	パン	牛乳	
	エビと米粉すいとんの中華スープ	米粉, 白玉粉, ごま油	脱脂粉乳, えび	白菜, チンゲン菜, たけのこ, にんじん, しいたけ, 長ねぎ
	ハンバーグ		ハンバーグ	
	温野菜 (ソース和え)			キャベツ
25 水	ごはん (ゆめぴりか) /牛乳	ごはん (ゆめぴりか)	牛乳	
	炒り豆腐	三温糖, 植物油	豆腐, 豚肉, 卵	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース
	刻み大根のパリパリあえ	ごま, 三温糖		大根, にんじん, もやし
	野菜ふりかけ 637kcal	野菜ふりかけ		
26 木	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	ざぶ汁	じゃがいも, 植物油, 三温糖	かまぼこ, 生揚げ	しいたけ, にんじん, ごぼう, かぼちゃ, 大根, 長ねぎ
	チキン南蛮	でんぷん, 白絞油, 三温糖	鶏肉	しょうが
	日向夏ゼリー 737kcal	日向夏ゼリー		
今日は 九州 (きゅうしゅう) 宮崎県 (みやざきけん) の郷土料理 (きょうどりょうり) の日				
27 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	キャベツたっぷり豚汁	ごま油	豚肉, みそ	キャベツ, にんじん, しょうが, 長ねぎ
	かれいしょうが煮		かれい	しょうが
	梨 544kcal			梨
30 月	麦飯/牛乳	むぎごはん	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, グリンピース
	福神漬			福神漬
	二色白玉 738kcal	しらたま 白玉		パイン, みかん
31 火	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	親子煮	三温糖	鶏肉, 卵	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 長ねぎ, しいたけ
	小松菜のおひたし			小松菜, もやし
	バナナ 584kcal			バナナ

外国の食べものについて

私たち日本人は、伝統的な食事の中に外国の料理をたくみにとり入れ、日本独自の豊かな食文化を作り出してきました。

料理名	伝わってきた国	もともとの料理・語源	日本に伝わってきた時代	普及した時代
ラーメン	中国	拉麵	明治末期	大正中期
ぎょうざ	中国	餃子	江戸中期	昭和戦後
あんパン	ポルトガル	パン	室町後期	明治初期
カレー	イギリス	カリ	明治初期	大正
クロック	欧米	クロケット	明治初期	大正末期
天ぷら	ポルトガル またはスペイン	テンプレス	16~17世紀	江戸後期

ふだん私たちが食べている料理には、外国の料理の影響を受けているものがたくさんあります。  
中国語の「拉麵」の「拉」は、手で引っ張るという意味で、小麦粉の生地を細長く引き延ばして作るめんを表しています。



「野菜のふるさと」はどこでしょう？



現在よく食べられている野菜のほとんどは、実は外国から伝わったものです。  
例えば、キャベツは地中海沿岸で食べられていましたが、現在のような形に品種改良されたのはイタリア半島で、その後ヨーロッパ全域、日本に伝わりました。  
日本に自生していた野菜はわさび、みつば、みょうがなどがあります。

いろいろな野菜のふるさとを調べてみましょう。

☆10月中学年の平均栄養価は カロリー645kcal、たんぱく質27.3g、脂質20.4g、食塩2.3g、カルシウム364mg 鉄3.6mg 亜鉛3.1mg マグネシウム98mg、

ビタミンA 233RE(レチノール) ビタミンB1 0.41mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 26mg 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

は旭川の地産産品です  
は新メニューです