今治市立吹揚小学校調理場 《今月の首標:和食について知ろう》 (吹揚小) あかいろ き みど IJ いろ 栄養価 あかいろ い ろ В В こんだてめい こんだてめい <u>ち</u>やにくやほねに ちやにくやほねに はたらくちからや |からだのちょうしを エネルキ゛ はたらくちからや からだのちょうしを エネルキ゛-(曜) (曜) kcal たいおんになるもの kcal たいおんになるもの ととのえるもの ととのえるもの なるもの なるもの こむぎこ・こめ こめ・さつまいも きゅうり・だいこん ぎゅうにゅう かんぴょう・きゅうり はくさいの ぎゅうにゅう おかかあえ ナッツ& かんぴょうの とうふ・(にぼし) じゃがいも ローストだいず じゃがいも かいわれだいこん たまねぎ・チンゲンサイ ごまあえ ビーンズ (こんぶ)・わかめ ながいも・でんぷん たまねぎ・にんじん ホキ・たまご でんぷん・はるさめ にら・にんじん・ねぎ ぎゅうにゅう。 607 かつおぶし・さけ さとう・バター 586 さとう・ごま きくらげ・ほししいたけ ねぎ・はくさい・もやし みそ つくねいもの ごはん ごはん さかなの みそ あきじゃけの (けずりぶし) えのきだけ・しめじ さんおんとう こめあぶら とろろじる かきたまじる (火) (金) はるさめあんかけ きのこあんかけ ちくわ アーモンド まいたけ 11月生まれおたんじょう日給食 _め<u>あぶら</u> ぎゅうにゅう こむぎこ・パン こまつな・たまねき ぎゅうにゅう こめ・じゃがいも かんぴょう・ごぼう ピースの日 こまつなの あぶらあげ・ (こんぶ) ひじきの さつまいもの 6 ぎゅうにゅう 25 さとう きんときまめ そうめん・さとう にんじん・はくさい こまつな・しょうが サラダ いがぐりあげフルーツ もずく・ (にぼし) にびたし ひじき・ウインナー さつまいも パセリ・レタス だいこん・たまねぎ たきこみ ぎゅうにゅう クリーム しらすぼし・かつおぶし 655 584 たまご さんおんとう みかんかん・バナナ にんじん・ねぎ きんときまめの (けずりぶし)・さば もずくじる さばのみそに えのきだけ・しめじ ホイップクリーム はくとうかん こめあぶら ごはん (木) コッペパン スープ 🦹 あかいた・とりひきにく (火) つけてたべてね ほししいたけ・しいたけ とりささみ・みそ 和食の日 こめ・ビーフン キャベツ・しょうが ぎゅうにゅう こむぎこ・うどん しょうが・たまねき ぎゅうにゅう やさいの おから 26 たまねぎ・チンゲンサイ きりぼしだいこん だいず・おから こめこ・さとう のりあえ あぶらあげ・のり こめ・じょうしんこ ごまずあえ ドーナツ さつまいも ぶたにく・たまご さんおんとう・ごま ミニトマト・にんにく とうもろこし・ねぎ やさいと ひよこまめ ぎゅうにゅう ゚゙ゅうにゅう ぶたひきにく ごまあぶら ねぎ・ブロッコリー 664 647 (こんぶ)・たまご でんぷん・さとう ほうれんそう ごはん ごはん たまごの れんこん 👹 ーファンタン 、まこもたけの (けずりぶし) もやし・れんこん こめあぶら こめあぶら まこもたけ・もやし あんかけ (水) (金) ルーローバン かけてたべてね かきあげ ほししいたけ あかいた・とりにく きくらげ うどん キャベツ・こまつな <u>サラダこん</u>にゃく ぎゅうにゅう |パン・こめ・こめこ ぎゅうにゅう こむぎこ・パン こめこの 🖤 ししゃもの ごまフライ ₁₀ 27 たんにゃく だいこん・たまねぎ ひじき・ぶたにく じゃがいも・さとう わかめ・ししゃも パンこ・さとう きゅうり・たまねぎ ひじきの *う*イスグラタン とりにく・チーズ こめあぶら にんじん・パセリ かいそう たまご・にくだんご ごま・ごまあぶら とうもろこし・にんじん ぎゅうにゅうノ せんだか サラダ 556 612 ブロッコリー・レタス |クランベリーパイン はくさい・パセリ サラダ ミートボールと ポークの オリーブオイル ほししいたけ /クラシベリ-レタス・しめじ 月 はだかむぎこパン はくさいのスープ (木) ポトフ プィンパン カルシウムの日 こめあぶら ラッキーにんじん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう もちむぎ・こめ キャベツ・きゅうり こめ・でんぷん えだまめ・キャベツ 11 わかめ・しらすぼし でんぷん・さとう こまつな・しょうが 28 ゆかりあえ あつあげ・ぶたにく さとう・ごまあぶら きゅうり・こまつな しらすあえ みかん あかいた・とりにく ごま・こめあぶら たまねぎ・にんじん レンズまめ さんおんとう あかしそ・しょうが 547 623 とりひきにく たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・みかん とりひきにく こめあぶら おんまく ごはん ほうれんそうと カレー ごはん むぎいり たまご・みそ ほししいたけ カレールウ ほうれんそう いまばりどん (金) どうふ 、ぶたにくの/ (火) みそつくねやき しょうがいため ほししいたけ かけてたべてね しょうが・だいこん ぎゅうにゅう こむぎこ・こめ (こんぶ)・たい でんぷん・さとう きりぼしだいこん 日本人の伝統的な食文化 ****に親しもう ゆずかあえ (けずりぶし) たまねぎ・にんじん こめあぶら ぶたにく・たまご にんにく・はくさい 572 ごはん さわにわん 「和食」というと何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら たいタッタ ほうれんそう・もやし (水) ゆず・ほししいたけ おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。 ו א. ו'. また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、 ぎゅうにゅう パン・じゃがいも かぼちゃ・だいこん 13 とうにゅうの さとう・ごま たまねぎ・とうもろこし だいず・とうにゅう 外国人観光客にも人気のグルメとなっています。 ビーツ にんじん・にんにく キッシュ 🖤 オリーブオイル ぶたにく・とりにく サラダ パセリ・ビーツ・レタス 621 一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり ポーク たまご・チーズ こめあぶら あかピーマン・ほうれんそう なまクリーム コッペパン ビーンズ 、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネ マッシュルーム トマトピューレ スコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体 キャベツ・こまつな ぎゅうにゅう もちむぎ・こめ 現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。 ハニーキャロット みきゃん たまねぎ・にんじん だいず・とうにゅう こめこ・さといも /サラダ こざかな かえりいりこ さんおんとう パセリ・ブロッコリー 「和食」の特徴 さといもと 624 ぶたにく・とりにく はちみつ・ごま レタス・みかんジュース ごはん AMA. とりにくの もちむぎの チーズ・えびみそ オリーブオイル レモン・ほししいたけ えびみそしまなみレモンやき クリームスープ (金) 健康的な食生活を支え 自然の美しさや季節の 正月などの年中行事との こめあぶら・バター 多様で新鮮な食材と 日本一おいしい給食アイデアメニューコンテスト 最優秀賞 マヨネーズ る栄養バランス その持ち味の尊重 移ろいの表現 密接な関わり ぎゅうにゅう キャベツ・たまねぎ こむぎこ・パン III れんこんピザ (65) 17 しろいんげんまめペース! パンこ・さつまいも とうもろこし・にんじん コールスロ-だいず・ひよこまめ さとう・こめあぶら パセリ・レタス・しめじ 00 サラダ とりひきにく 645 バター・マヨネーズ れんこん・エリンギ きのこの とりにく・チーズ マーマレード **F** トマトピューレ コッペパン (月) クリームに マーマレード マーガリン れんこんの日 つけてたべてね マーガリン えだまめ・かんぴょう ぎゅうにゅう こめ・さといも (けずりぶし) キャベツ・きゅうり・こまつな でんぷん・ごま **゙**きっかあえ` 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと しょうが・だいこん・たまねぎ さんおんとう ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうもろこし・にんじん・ねぎ 573 とりひきにく こめあぶら はくさい ごはん はくさい・もやし・きくらげ 「いただきます」 きといもだんご たまご 食器を正しく 地域に伝わる郷土料 そぼろじる ほししいたけ お箸を正しく (**)**(「ごちそうさま」を 1 並べましょう 理や行事食を味わっ 使いましょう 心を込めて言いま てみましょう ぎゅうにゅう パン・さつまいも キャベツ・きゅうり

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

.ろいんげんまめペース |

なまクリーム・みそ

(こんぶ)

とりひきにく

ぎゅうにゅう

さつまいもの

とうにゅう

ポタージュ

うふ・とうにゅう

さんおんとう

オリーブオイル

こめあぶら・バター

こまつな・だいこん

たまねぎ・ミニトマト

にんじん・レタス

きいろピーマン

567

²⁰

しょうゆ

フレンチ

サラダ

だいこん

グラタン

コッペパン

しょう

ただきます

ざいりょう つごう こんだて へんこう

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。