



| 曜日 | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 火                                                                                          | 水                                                                                  | 木                                                                         | 金                                                                                          | 土                                                                                                   | 日                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日  | <p><b>給食を通して「地産地消」の良さを知ろう!</b></p> <p>地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。</p> <p><b>地産地消の良さとは?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</li> <li>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</li> <li>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</li> <li>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</li> <li>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</li> <li>SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる</li> </ul> <p><b>学校給食に地場産物を活用する効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地域の産業や食文化への理解を深めることができる</li> <li>食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる</li> <li>学校と地域との連携・協力関係を構築することができる</li> </ul> <p><b>食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?</b></p> <p>直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産物を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。</p> |                                                                                            |                                                                                    |                                                                           | <p>1 手作りおにぎり</p> <p>2 ハンバーグ</p> <p>3 ブロッコリー</p> <p>4 ごぼう団子のみそ汁</p>                         | <p>1 ごはん</p> <p>2 高菜と筍の炒め物</p> <p>3 白菜のみそ汁</p> <p>4 味付けのり</p>                                       | <p>1 ごはん</p> <p>2 肉じゃが</p> <p>3 キャベツのみそ汁</p>                                                                                 |
| 朝食 | <p>605kcal/3.8g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                            |                                                                                    |                                                                           | <p>621kcal/2.8g</p>                                                                        | <p>649kcal/3.1g</p>                                                                                 |                                                                                                                              |
| 昼食 | <p>鹿児島県 肝付町 辺塚だいたい 黒牛・黒豚</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                    |                                                                           | <p>1 ポークカレー</p> <p>2 牛乳</p> <p>3 こんにやくサラダ</p>                                              | <p>1 ビビンバ</p> <p>2 牛乳</p> <p>3 里芋のみそ汁</p>                                                           |                                                                                                                              |
| 夕食 | <p>975kcal/3.9g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                            |                                                                                    |                                                                           | <p>1153kcal/6.2g</p>                                                                       | <p>944kcal/4.3g</p>                                                                                 |                                                                                                                              |
| 日  | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5                                                                                          | 6                                                                                  | 7                                                                         | 8                                                                                          | 9                                                                                                   | 10                                                                                                                           |
| 朝食 | <p>1 ごはん</p> <p>2 豚肉のマヨソース炒め</p> <p>3 納豆</p> <p>4 椎茸のみそ汁</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>1 鶏そぼろごはん</p> <p>2 野菜サラダ</p> <p>3 南瓜のみそ汁</p>                                            | <p>1 コッペパン、ジャム</p> <p>2 コーヒー牛乳</p> <p>3 パンプキンエッグ</p> <p>4 コーンポタージュ</p>             | <p>1 ごはん</p> <p>2 ポークチャップ</p> <p>3 しめじのみそ汁</p> <p>4 しそ味ひじき</p>            | <p>1 ごはん</p> <p>2 肉野菜炒め</p> <p>3 わかめのみそ汁</p> <p>4 ふりかけ</p>                                 | <p>1 ごはん</p> <p>2 ほうれん草のソテー</p> <p>3 ベジタブルポタージュ</p>                                                 | <p>1 ごはん</p> <p>2 筑前煮</p> <p>3 もやしのみそ汁</p> <p>4 ふりかけ</p>                                                                     |
| 昼食 | <p>1 米</p> <p>2 豚肉、ピーマン</p> <p>3 玉葱、にんにくの芽</p> <p>4 納豆</p> <p>5 椎茸、深葱、にら</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>1 米、鶏肉、人参</p> <p>2 筍、枝豆</p> <p>3 カリフラワー</p> <p>4 コーン、人参</p> <p>5 南瓜、葱</p> <p>6 うす揚げ</p> | <p>1 パン、ジャム</p> <p>2 コーヒー牛乳</p> <p>3 鶏卵、南瓜</p> <p>4 コーン、じゃが芋</p> <p>5 枝豆、玉葱、牛乳</p> | <p>1 米</p> <p>2 豚肉、玉葱</p> <p>3 ピーマン</p> <p>4 しめじ、人参、葱</p> <p>5 しそ味ひじき</p> | <p>1 米</p> <p>2 豚肉、人参、玉葱</p> <p>3 キャベツ、ピーマン</p> <p>4 ウす揚げ</p> <p>5 わかめ、葱</p> <p>6 ふりかけ</p> | <p>1 米、人参</p> <p>2 鶏肉、コーン</p> <p>3 ほうれん草</p> <p>4 ピーマン、ベーコン</p> <p>5 玉葱、人参、牛乳</p> <p>6 さつま芋、コーン</p> | <p>1 米</p> <p>2 鶏肉、豆腐、厚揚げ</p> <p>3 大豆、深葱、枝豆</p> <p>4 玉葱、椎茸、鶏肉</p> <p>5 高野豆腐</p> <p>6 人参、小松菜</p> <p>7 きくらげ</p> <p>8 豆乳タルト</p> |
| 夕食 | <p>1 ごはん</p> <p>2 トンテキ</p> <p>3 春雨の和え物</p> <p>4 もやしのみそ汁</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>1 ごはん</p> <p>2 野菜入りブルコギ</p> <p>3 朝鮮漬け風和え物</p> <p>4 じゃが芋のみそ汁</p>                         | <p>1 ごはん</p> <p>2 アジフライ</p> <p>3 添え野菜</p> <p>4 えのきたけのみそ汁</p>                       | <p>1 ごはん</p> <p>2 豚肉のグリル</p> <p>3 もやしの塩だれ和え</p> <p>4 あおさのすまし汁</p>         | <p>1 ごはん</p> <p>2 ささみフライ</p> <p>3 ポテトサラダ</p> <p>4 お麩のみそ汁</p>                               | <p>1 焼きそば</p> <p>2 ロールパン</p> <p>3 牛乳</p> <p>4 野菜スープ</p>                                             | <p>1 ねぎ塩豚丼</p> <p>2 牛乳</p> <p>3 赤だし</p>                                                                                      |
| 朝食 | <p>1087kcal/3.9g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>788kcal/3.4g</p>                                                                        | <p>748kcal/2.8g</p>                                                                | <p>649kcal/2.6g</p>                                                       | <p>618kcal/3.1g</p>                                                                        | <p>646kcal/3.0g</p>                                                                                 | <p>684kcal/1.8g</p>                                                                                                          |
| 夕食 | <p>926kcal/4.4g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>890kcal/4.0g</p>                                                                        | <p>887kcal/3.2g</p>                                                                | <p>982kcal/5.9g</p>                                                       | <p>1025kcal/3.9g</p>                                                                       | <p>955kcal/3.8g</p>                                                                                 | <p>996kcal/3.6g</p>                                                                                                          |

\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります\* \*材料その他の都合により献立の変更もあります\*



# \* 楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表 \*

2024年

11月



| 曜日 | 月          | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 水                                                                          | 木                                                                       | 金                                                                    | 土                                                                  | 日                                                                      |                                                                            |
|----|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 日  | 11         | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 13                                                                         | 14                                                                      | 15                                                                   | 16                                                                 | 17                                                                     |                                                                            |
| 朝食 | 献立名        | ① ごはん<br>② ひじきの煮物<br>③ 納豆<br>④ 玉葱のみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                              | ① コッペパン、ジャム<br>② 牛乳<br>③ 根菜バーグ<br>④ もちもちスープ                                | ① ごはん<br>② 五目炒め<br>③ はんぺんのすまし汁<br>④ ふりかけ                                | ① ごはん<br>② 鶏肉のケチャップ煮<br>③ うす揚げのみそ汁<br>④ しそ味ひじき                       | ① ごはん<br>② きんぴら炒め<br>③ キャベツのみそ汁<br>④ 味付けのり                         | ① ごはん<br>② ほうれん草のソテー<br>③ オムレツ<br>④ 南瓜のみそ汁                             | ① オムライス<br>② ウインナー<br>③ オニオンスープ                                            |
|    | 食品名        | ① 米<br>② 大豆、鶏肉、人参<br>こんにゃく、ひじき<br>いんげん、厚揚げ<br>③ 納豆<br>④ 玉葱、南瓜、葱                                                                                                                                                                                                                                                    | ① パン、ジャム<br>② 牛乳<br>③ 鶏肉、人参、れんこん<br>玉葱、ごぼう、里芋<br>じゃが芋、ブロッコリー<br>ベーコン、人参、玉葱 | ① 米<br>② 豚肉、人参、きぬさや<br>れんこん、さつま揚げ<br>③ はんぺん、水菜<br>えのきたけ<br>④ ふりかけ       | ① 米<br>② 鶏肉、玉葱<br>じゃが芋、人参<br>ブロッコリー<br>③ わかめ、うす揚げ、葱<br>④ しそ味ひじき      | ① 米 ②こんにゃく<br>豚肉、ごぼう<br>きぬさや、人参<br>③ キャベツ<br>もやし、にら<br>④ 味付けのり     | ① 米<br>② ほうれん草<br>ウインナー<br>ピーマン<br>③ 鶏卵<br>④ 麩、南瓜、葱                    | ① 米、鶏卵<br>② ウインナー<br>③ 玉葱、パスタ<br>水菜                                        |
|    | カロリー<br>塩分 | 696kcal/3.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 618kcal/3.3g                                                               | 651kcal/4.2g                                                            | 652kcal/3.2g                                                         | 634kcal/2.5g                                                       | 669kcal/3.0g                                                           | 835kcal/5.6g                                                               |
| 昼食 | 献立名        | <p>「いただきます」「ごちそうさま」に込める「感謝」の気持ち</p> <p>日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。</p>                                                                                                                                                                                                |                                                                            |                                                                         |                                                                      |                                                                    |                                                                        | ① 味噌煮込みうどん<br>② 枝豆ごはん<br>③ 牛乳<br>④ 揚げ餃子                                    |
|    | 食品名        | <p>「いただきます」<br/>「いただく（頂く／獻く）」は、自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。</p> <p>「ごちそうさまでした」<br/>「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。</p> <p>食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。</p> |                                                                            |                                                                         |                                                                      |                                                                    |                                                                        | ① 豚キムチ丼<br>牛乳<br>③ 朝鮮漬け風和え物<br>④ タンメンスープ                                   |
|    | カロリー<br>塩分 | 921kcal/3.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            |                                                                         |                                                                      |                                                                    |                                                                        | 1197kcal/5.9g                                                              |
| 夕食 | 献立名        | ① ごはん<br>② 鶏肉の香味焼き<br>③ 野菜のみそ炒め<br>④ かきたま汁                                                                                                                                                                                                                                                                         | ① ごはん<br>② 豚肉のアップルソース<br>③ 海藻サラダ<br>④ 豆腐のみそ汁                               | ① ごはん<br>② 魚のハーブ焼き<br>③ 厚揚げの煮物<br>④ 白菜のみそ汁                              | ① ごはん<br>② トンカツ<br>③ 添え野菜<br>④ 豚汁                                    | ① ごはん<br>② 鶏肉のピリ辛焼き<br>③ 春雨の酢の物<br>④ なめこ汁                          | ① ごはん<br>② 煮込みハンバーグ<br>③ ポトフ                                           | ① ごはん<br>② 肉じゃが<br>③ 胡瓜の酢の物                                                |
|    | 食品名        | ① 米<br>② 鶏肉、玉葱、なす<br>ピーマン<br>④ 鶏卵、豆腐<br>小松菜                                                                                                                                                                                                                                                                        | ① 米<br>② 豚肉、りんご、人参<br>わかめ、コーン<br>ブロッコリー<br>こんにゃく<br>④ じゃが芋、豆腐、葱            | ① 米<br>② サワラ<br>③ 厚揚げ、鶏肉、人参<br>竹輪、こんにゃく<br>椎茸、いんげん<br>④ 白菜、もやし、葱        | ① 米<br>② 豚肉<br>③ アスパラガス、人参<br>④ 豚肉、大根、人参<br>厚揚げ、ごぼう<br>里芋、葱<br>こんにゃく | ① 米<br>② 鶏肉<br>③ 春雨、胡瓜<br>コーン、人参<br>④ なめこ、豆腐、葱                     | ① 米<br>② 豚肉、牛肉、鶏肉<br>人参、玉葱<br>ブロッコリー<br>③ ウインナー、しめじ<br>人参、キャベツ<br>じゃが芋 | ① 米<br>② じゃが芋、豚肉<br>人参、厚揚げ<br>こんにゃく、玉葱<br>いんげん<br>③ 胡瓜、人参<br>わかめ           |
|    | カロリー<br>塩分 | 1056kcal/4.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 957kcal/3.3g                                                               | 941kcal/3.0g                                                            | 982kcal/2.4g                                                         | 986kcal/4.0g                                                       | 966kcal/6.4g                                                           | 876kcal/3.9g                                                               |
| 日  | 18         | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20                                                                         | 21                                                                      | 22                                                                   | 23                                                                 | 24                                                                     |                                                                            |
| 朝食 | 献立名        | ① カレーライス<br>② サラダ<br>③ プリン                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ① コッペパン、ジャム<br>② コーヒー牛乳<br>③ チキンのオーブン焼き<br>④ コールスローサラダ<br>⑤ カレースープ         | ① ごはん<br>② 豚肉のしぐれ煮<br>③ 玉葱のみそ汁<br>④ 納豆                                  | ① ミニ麻婆丼<br>② コロッケ<br>③ キャベツのみそ汁                                      | ① ごはん<br>② じゃが芋のそぼろ煮<br>③ うす揚げのみそ汁<br>④ 福神漬け                       | ① ごはん<br>② れんこんの炒め煮<br>③ キャベツのみそ汁<br>④ 味付けのり                           | ① ごはん<br>② もやし炒め<br>③ 豆腐のみそ汁<br>④ ひじきのり                                    |
|    | 食品名        | ① 米、牛肉、玉葱<br>マッシュルーム<br>りんご<br>② ブロッコリー、人参<br>③ プリン                                                                                                                                                                                                                                                                | ① パン、ジャム<br>② コーヒー牛乳<br>③ 鶏肉<br>④ キャベツ、コーン<br>⑤ ほうれん草、人参<br>ベーコン、玉葱        | ① 米<br>② 豚肉、こんにゃく<br>人参、いんげん<br>③ 里芋、玉葱、葱<br>④ 納豆                       | ① 米、鶏肉、高野豆腐<br>玉葱、豆腐、にら<br>② じゃが芋、玉葱<br>鶏肉<br>③ キャベツ、葱<br>わかめ        | ① 米<br>② じゃが芋、鶏肉<br>人参、玉葱、枝豆<br>③ うす揚げ、人参、葱<br>④ 大根                | ① 米<br>② 豚肉、れんこん<br>人参、きぬさや<br>さつま揚げ<br>③ 中揚げ、キャベツ<br>④ 味付けのり          | ① 米<br>② 豚肉、玉葱<br>もやし、キャベツ<br>人参、いんげん<br>③ 豆腐、しめじ、葱<br>④ ひじきのり             |
|    | カロリー<br>塩分 | 799kcal/3.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 735kcal/3.1g                                                               | 701kcal/2.8g                                                            | 848kcal/2.9g                                                         | 705kcal/3.7g                                                       | 625kcal/3.4g                                                           | 632kcal/3.0g                                                               |
| 昼食 | 献立名        | <p>11月8日は「歯の日の日」</p> <p>「い（1）の（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食後よくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。</p> <p>よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！</p>                                                                                                           |                                                                            |                                                                         |                                                                      |                                                                    |                                                                        | ① スパゲティミートソース<br>② 牛乳<br>③ イタリアンサラダ                                        |
|    | 食品名        | <p>子供の頃からハミガキを習慣化させて高齢になっても健康な歯で食事しましょう。</p> <p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p> <p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p> <p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>                                                                                                                                                                           |                                                                            |                                                                         |                                                                      |                                                                    |                                                                        | ① パスタ、トマト<br>玉葱、鶏肉、豚肉<br>チーズ、人参<br>マッシュルーム<br>② 牛乳<br>③ パプリカ、コーン<br>カリフラワー |
|    | カロリー<br>塩分 | 878kcal/4.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            |                                                                         |                                                                      |                                                                    |                                                                        | 1026kcal/5.1g                                                              |
| 夕食 | 献立名        | ① ごはん<br>② 焼き肉<br>③ ピリ辛胡瓜<br>④ 中華スープ                                                                                                                                                                                                                                                                               | ① ごはん<br>② 鶏肉の唐揚げ<br>③ 添え野菜<br>④ 赤だし                                       | ① ごはん<br>② 八宝菜<br>③ シューマイ<br>④ 豆腐とにらのスープ                                | ① ごはん<br>② 鶏肉のBBQソース<br>③ アスパラガスのソテー<br>④ 南瓜のみそ汁                     | ① ごはん<br>② サケフライ<br>③ 添え野菜<br>④ つみれ汁                               | ① ごはん<br>② 鶏肉の<br>マーマレード焼き<br>③ 夏みかんのサラダ<br>④ 筍のみそ汁                    | ① ごはん<br>② 豚の角煮<br>③ おしんこサラダ                                               |
|    | 食品名        | ① 米<br>② 豚肉、キャベツ<br>にんにくの芽<br>ピーマン、ごま<br>③ 胡瓜、人参、昆布<br>④ えのきたけ<br>ビーフン、小松菜                                                                                                                                                                                                                                         | ① 米<br>② 鶏肉<br>③ キャベツ、コーン<br>パプリカ<br>④ うす揚げ、葱<br>しめじ                       | ① 米<br>② 豚肉、人参、えび<br>玉葱、白菜、椎茸<br>かまぼこ、筍<br>③ 豚肉、玉葱、葱<br>④ 豆腐、にら<br>きくらげ | ① 米<br>② 鶏肉、人参<br>玉葱、りんご<br>③ アスパラガス<br>人参、ウインナー<br>④ 南瓜、白菜、葱        | ① 米<br>② サケ<br>③ もやし、コーン<br>ほうれん草<br>④ 魚肉、玉葱、ごぼう<br>ごぼう、葱<br>人参、椎茸 | ① 米<br>② 鶏肉<br>③ 胡瓜、みかん<br>ブロッコリー<br>④ 筍、人参、わかめ                        | ① 米<br>② 豚肉、大根<br>じゃが芋、人参<br>厚揚げ、小松菜<br>こんにゃく<br>③ 大根、もやし<br>人参、胡瓜         |
|    | カロリー<br>塩分 | 917kcal/3.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1114kcal/4.0g                                                              | 982kcal/4.9g                                                            | 965kcal/3.8g                                                         | 948kcal/2.6g                                                       | 984kcal/4.5g                                                           | 949kcal/2.4g                                                               |

\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります\* \*材料その他の都合により献立の変更もあります\*





# \* 楠隼中学校・高等学校寄宿舎献立表 \*

2024年

11月



| 曜日 | 月      | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 水                                                                  | 木                                                        | 金                                                    | 土                                               | 【答え】                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日  | 25     | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 27                                                                 | 28                                                       | 29                                                   | 30                                              |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 朝食 | 献立名    | ① ごはん<br>② 大豆の五目煮<br>③ 納豆<br>④ えのきたけのみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                            | ① ハンバーガー<br>② コーヒー牛乳<br>③ ラビオリスープ                                  | ① ごはん<br>② ス克蘭ブルエッグ<br>③ ベーコン<br>④ ベジタブルポタージュ<br>⑤ ふりかけ  | ① ちょこっと豚丼<br>② 高菜漬け<br>③ えのきたけのみそ汁                   | ① ごはん<br>② 照り焼きチキン<br>③ ほうれん草のソテー<br>④ うす揚げのみそ汁 | ① ごはん<br>② ミートボールのケチャップ煮<br>③ 大根のみそ汁<br>④ ふりかけ            | 世界では、人口の約半分の人が米を主食にしています。日本では、ご飯、もちのほか、ごはんをつぶして作るきりたんぼなどの料理があり、中国ではチャーハン、韓国ではビビンバなどの米料理があります。米の種類は、寒さに強く、もちもちとした食感の「ジャポニカ米」が食べられています。また、インドやパキスタンではビリヤニなどの米料理、ベトナムでは米粉から作られるフォーなどがあります。こうしたインドや東南アジアなど気温の高い地域では、ねばりけが少ない「インディカ米」が食べられています。ちなみに、日本のうどんや中国のシューマイに使われているのは小麦粉、メキシコのトルティーヤに使われているのは、とうもろこしの粉です。 |
|    | 食品名    | ① 米<br>② 鶏肉、いんげん、さつま揚げ、人参、厚揚げ、こんにやく<br>③ 納豆<br>④ えのきたけ、小松菜                                                                                                                                                                                                                                          | ① パン、鶏肉、玉葱、豚肉、トマト<br>② コーヒー牛乳<br>③ 鶏肉、トマト、玉葱、じゃが芋、豚肉、枝豆<br>マッシュルーム | ① 米<br>② 鶏肉 ③ベーコン<br>④ 南瓜、コーン、人参、さつま芋、玉葱、ほうれん草<br>⑤ ふりかけ | ① 米、豚肉、玉葱、こんにやく、葱、高野豆腐、人参<br>② 高菜漬け<br>③ えのきたけ、ほうれん草 | ① 米<br>② 鶏肉<br>③ ほうれん草、ピーマン、コーン<br>④ うす揚げ、人参、にら | ① 米 ②じゃが芋、牛肉、豚肉、玉葱、鶏肉、人参、トマト、ブロッコリー<br>③ 大根、わかめ、葱<br>④ ごま |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    | カロリー塩分 | 740kcal/3.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 675kcal/3.9g                                                       | 750kcal/4.0g                                             | 682kcal/3.5g                                         | 679kcal/2.8g                                    | 608kcal/3.0g                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 昼食 | 献立名    | <b>世界の米料理を知ろう！</b> ◇クイズ：次のうち、米を使った料理はどれでしょう？ ○で囲んでください。<br><b>◎コメってどういうもの？</b><br>コメは、イネ科の穀物で、約1万年前にインド東部や中国で栽培が始まったと考えられます。日本へは、縄文時代に九州に伝わり、その後、東北地方へ伝わっていきました。日本では主食として食べられています。炊く前は「米」、炊いた後は「飯」と呼び方が変わります。それぞれ「お米」「ご飯」と「御（お／ご）」をつけて呼び、昔から大切にされている食べものです。ご飯にして食べるほか、もちやお菓子、米粉、調味料などさまざまに利用されています。 |                                                                    |                                                          |                                                      |                                                 |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    | 食品名    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                    |                                                          |                                                      |                                                 |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    | 献立名    | ① キムチうどん<br>② わかめご飯<br>③ 牛乳<br>④ 竹輪の磯辺揚げ                                                                                                                                                                                                                                                            | ① 麺、豚肉、人参、もやし、白菜、深葱、しめじ、小松菜<br>② 米、わかめ<br>③ 牛乳<br>④ 竹輪、青のり         | 1106kcal/7.3g                                            |                                                      |                                                 |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 夕食 | 献立名    | ① ごはん<br>② 魚のかば焼き<br>③ 青菜のペペロンチーノ風<br>④ はんぺんのすまし汁                                                                                                                                                                                                                                                   | ① ごはん<br>② 豚肉の生姜焼き<br>③ 添え野菜<br>④ 厚揚げのみそ汁                          | ① ごはん<br>② チキン南蛮<br>③ 鉄人サラダ<br>④ 赤だし                     | ① ごはん<br>② とんかつ<br>③ マカロニサラダ<br>④ 厚揚げのみそ汁            | ① ごはん<br>② 鶏肉のハーブ焼き<br>③ ブロッコリーサラダ<br>④ 白菜のみそ汁  | ① ハヤシライス<br>② 春雨の和え物<br>③ 焼きプリンタルト                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    | 食品名    | ① 米<br>② アジ<br>③ ベーコン、ごぼう、コーン、小松菜<br>④ はんぺん、人参、水菜                                                                                                                                                                                                                                                   | ① 米<br>② 豚肉<br>③ キャベツ、パプリカ<br>④ 厚揚げ、白菜、葱                           | ① 米<br>② 鶏肉<br>③ ひじき、人参、コーン、胡瓜<br>④ 豆腐、葱、なめこ             | ① 米<br>② 豚肉<br>③ マカロニ、胡瓜、パプリカ、コーン<br>④ 厚揚げ、葱、わかめ     | ① 米<br>② 鶏肉<br>③ ブロッコリー、パプリカ<br>④ 白菜、もやし、葱      | ① 米、豚肉、玉葱、人参、しめじ<br>② 春雨、胡瓜、人参、コーン<br>③ 鶏卵                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    | カロリー塩分 | 948kcal/3.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 958kcal/4.1g                                                       | 999kcal/3.9g                                             | 1082kcal/4.0g                                        | 947kcal/3.8g                                    | 1036kcal/4.4g                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります\* 材料その他の都合により献立の変更もあります\*