

日	献立名	牛乳	赤の仲間□		黄の仲間□		緑の仲間□		エネルギーたんぱく質食物繊維総量		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質	食物繊維総量	
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える			
1火	菊とゆかりの混ぜご飯	○			精白米,強化米,砂糖				ゆかり,きくの花	791 26.9 14.4	kcal g g
	大根と豚肉のべっこう煮		削り節,豚肉		砂糖,蒟蒻,じゃが芋	油	人参,小松菜	筍,れんこん,玉葱,干し椎茸,大根			
	二色豆入りゆで野菜		大豆,えだまめ		砂糖	油	人参	キャベツ,もやし,きゅうり			
	みかん							みかん			
2水	ご飯	○			精白米,強化米					841 30.0 10.3	kcal g g
	酢豚		豚肉,厚揚げ		じゃが芋,てんぷん,砂糖	油	人参,青ピーマン	生姜,筍,黄ピーマン,玉葱,干し椎茸			
	小松菜とひじきのナムル			千ひじき		油,ごま	小松菜,人参	にんにく,もやし			
4金	ジャンバラヤ風ピラフ	○	ベーコン,鶏肉		精白米,強化米,薄力粉	バター,油	青ピーマン,人参,赤ピーマン	にんにく,セロリー,玉葱,エリンギ	840 29.2 5.8	kcal g g	
	トマトと卵のスープ		鶏肉,卵		てんぷん	油	トマト,人参,パセリ	玉葱,キャベツ			
	フルーツのヨーグルト添え			ヨーグルト				みかん缶,パナナ,りんご			
7月	ご飯	○			精白米,強化米				706 28.4 5.1	kcal g g	
	八宝菜		豚肉,うずら卵,いか,かまぼこ		砂糖,てんぷん	油	人参,小松菜	にんにく,生姜,玉葱,干し椎茸,筍,白菜,ねぎ			
	野菜と春雨の中華あえ			わかめ	緑豆春雨,砂糖	油,ごま	人参	大根,きゅうり			
☆奈良茶飯と飛鳥鍋は奈良県の郷土料理です。ぜひ、味わって食べてみてください。											
8火	奈良茶飯	○	炒り大豆		精白米,強化米				773 34.3 10.0	kcal g g	
	ほっけの塩焼き		ほっけ			油					
	大根のさっぱりあえ			刻み昆布	砂糖		人参	大根,きゅうり,ゆず			
	飛鳥鍋風汁(豆乳仕立ての味噌汁)		鶏肉,油揚げ,米みそ,豆乳	出し昆布	じゃが芋		人参,小松菜	ごぼう,白菜,ねぎ,生姜			
9水	ご飯	○			精白米,強化米				888 32.9 5.3	kcal g g	
	豆腐のハンバーグ		豚肉,豆腐,卵	出し昆布	パン粉,砂糖	油,バター	人参	玉葱,大根			
	青菜とじゃこのゆで野菜			ちりめんじゃこ	砂糖	油	江戸菜,人参	もやし			
みそポテト	米みそ		じゃが芋,薄力粉,砂糖	油							
11金	ツナとしめじのトマトスパゲティ	○	ツナ缶,ベーコン	粉チーズ	スパゲッティ,砂糖	油,バター	トマト缶,小松菜	にんにく,玉葱,しめじ	804 29.9 16.0	kcal g g	
	ジャーマンポテト		ウィンナー		じゃが芋	バター,油	人参,パセリ	玉葱,にんにく			
	お菓子な目玉焼き			牛乳	砂糖			もも缶			
14月	ご飯	○			精白米,強化米				823 34.4 5.5	kcal g g	
	サンドウチゲ		豚肉,いか,あさり,豆腐,うずら卵	出し昆布	砂糖,てんぷん	油	人参,にら	にんにく,ねぎ,玉葱,干し椎茸,白菜,筍			
	華風甘酢				砂糖	ごま油	人参	大根,きゅうり,生姜			
☆おでんに使われている大根は大蔵大根です。世田谷区で作られていて、青首大根よりも長く、重さも倍以上あります。											
15火	五穀ご飯	○			精白米,あわ,ひえ,もち米	ごま			802 34.2 10.6	kcal g g	
	おでん		削り節,白焼き竹輪,がんもどき,つみれ,揚げボール,卵	結び昆布	蒟蒻,じゃが芋,竹輪ふ			大根			
	浅づけ柚子風味				砂糖		人参	もやし,キャベツ,きゅうり,ゆず			
16水	ピラフのホワイトソースかけ	○	鶏肉,えび,帆立	牛乳	精白米,強化米,薄力粉	バター,油	人参	玉葱,しめじ,エリンギ,グリーンピース	825 26.0 4.9	kcal g g	
	白菜とベーコンのスープ		ベーコン			油	人参	玉葱,白菜,コーン			
	柿							かき			
17木	きつね丼	○	油揚げ,卵		精白米,強化米,砂糖		人参	玉葱,グリーンピース	826 33.2 6.0	kcal g g	
	キャベツの香りづけ						人参	キャベツ,きゅうり,レモン			
	みそ汁		削り節,厚揚げ,米みそ	わかめ	さつまいも		江戸菜	玉葱			
18金	アップルシナモントースト	○			食パン,砂糖	マーガリン		りんご缶	792 29.1 12.2	kcal g g	
	フィッシュ&チップス		ホキ		薄力粉,てんぷん,じゃが芋	油					
	スコッチブロス		鶏肉,ベーコン	粉チーズ	押麦	油	人参,パセリ	玉葱,セロリー,キャベツ			

☆今日は給食の日!すべてのメニューをお皿の上のせて、ひとくちは食べる努力をしましょう。									
21月	栗ご飯		出し昆布	精白米,強化米,もち米	むぎ粟,ごま			754 32.0 5.3	kcal g g
	もうかの磯風味揚げ	もうかざめ	あおのり	砂糖,でんぷん,薄力粉	油		生姜		
	ゆで野菜		くきわかめ	砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり		
	なめこ汁	削り節,豆腐,米みそ	わかめ				なめこ,ねぎ		
22火	ご飯			精白米,強化米				898 32.8 12.4	kcal g g
	巣ごもりコロッケ	鶏肉,いんげんまめ,うずら卵	スキムミルク,牛乳	じゃが芋,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉	油	人参	玉葱		
	ゆで野菜				油		キャベツ,もやし,きゅうり,コーン		
	ミネストローネスープ	ベーコン		砂糖	油	人参,トマト缶,かぶ(葉)	にんにく,セロリ,玉葱,かぶ		
24木	パエリア	鶏肉,いか,えび		精白米,強化米	バター,油	人参,青ピーマン	にんにく,玉葱,エリンギ	745 29.3 10.0	kcal g g
	野菜スープ	ベーコン,卵		じゃが芋,パン粉	油	パセリ	にんにく,玉葱,キャベツ		
	人参サラダ			砂糖	油	人参	きゅうり,大根,玉葱		
☆カレーライスに自分でトッピングをします。何がトッピングかは、当日までのお楽しみ!トッピングは3品あります。									
25金	お楽しみカレーライス ・トッピング①・・・?? ・トッピング②・・・?? ・トッピング③・・・??	豚肉,鶏肉,卵	牛乳,あおのり	精白米,強化米,じゃが芋,薄力粉,でんぷん,パン粉	油,バター	人参,トマト,青ピーマン	にんにく,生姜,玉葱,えのき,エリンギ,チャツネ,黄ピーマン	991 29.3 13.9	kcal g g
	コーン入りゆで野菜			砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり,コーン		
28月	コンマヨトースト	ハム	ピザチーズ	食パン,砂糖	ノンエッグマヨネーズ	パセリ	コーン	815 36.6 18.4	kcal g g
	ポークビーンズ	ベーコン,豚肉,大豆,いんげんまめ	粉チーズ	じゃが芋,砂糖	油	人参,トマト缶	玉葱,グリーンピース		
	ゆで野菜(ゆずみそドレッシング)	米みそ		砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり,大根,玉葱,ゆず		
29火	古代米いもごはん			精白米,黒米,さつまいも				785 33.1 4.4	kcal g g
	ししゃもの石垣揚げ	大豆	ししゃも	薄力粉	油				
	江戸菜と豚の煮びたし	豚肉	干ひじき		油	小松菜,赤ピーマン	白菜		
	もずくと卵の和風汁	削り節,豆腐,卵	もずく	でんぷん		人参	長葱		
30水	白ごま坦々うどん	豚肉,米みそ,削り節,油揚げ,豆乳		砂糖,冷凍うどん	油,ごま	人参	にんにく,生姜,筍,白菜,長葱	806 27.8 7.9	kcal g g
	ひじきとツナのゆで野菜	ツナ	干ひじき	砂糖	油	人参	キャベツ		
	キャラメルポテト			さつまいも,砂糖	油,バター				

※献立は都合により変更される場合がありますので、ご了承ください。

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
831kcal	31.0g	9.4g
学校給食摂取基準エネルギー	学校給食摂取基準たんぱく質	学校給食摂取基準食物繊維
830kcal	26.9~41.5g	7.0g

# 和食の魅力とは?

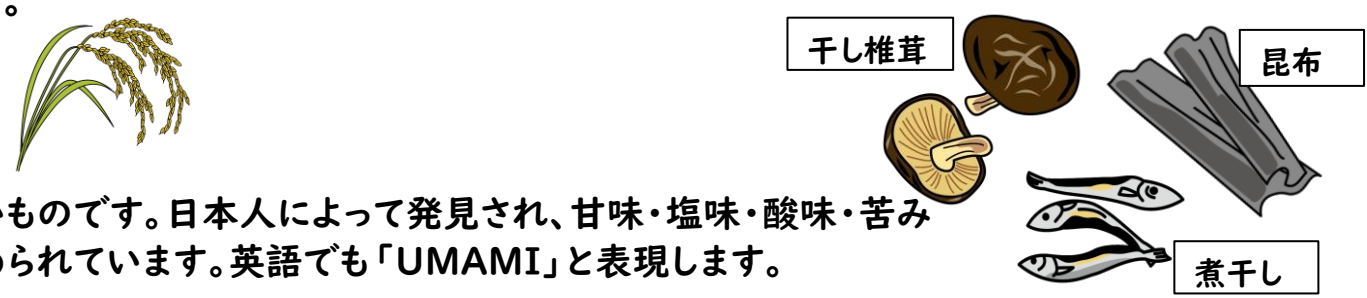
日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的習慣を意味します。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからも日本の食文化について考えてみましょう。

## 和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスがよく、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。

## 日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦みと並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。英語でも「UMAMI」と表現します。



## 和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p>