

「日本型食生活」を見直しましょう

「日本型食生活」とは、昭和50年代ごろの食生活をさし、ごはんを中心に主菜、副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事をいいます。日本が世界有数の長寿国である一因は、こうした食事内容にあると国際的にも評価されています。

平成25年日本人の伝統的食文化として「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。



日本型食生活は



南北に長い日本の各地域で生産される豊かな食材を用いることにより様々な「食」が生まれ、健康的で栄養バランスにも優れています。

ごはん和汁ものにバラエティにとんだおかずを組み合わせた「和食」の基本形です。ごはんには麦や雑穀を加えたり、汁ものに様々な具を使ったりできます。おかずには肉、魚、野菜、海藻、豆、乳製品などいろいろなものを合わせることができます。

ごはんと組み合わせる主菜、副菜などは、家庭での調理のみを前提とせず、中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料などの活用や外食との組み合わせもできます。



ありがとうございました。

「おいしくいただきました！」

無償提供された牛肉(9/10)とほたて(9/18)をみんなでおいしくいただきました。



牛丼



ほたてバーガー



★ ラッキーにんじん ★

23日(金)にわかば学級の皆さんが教材園で育てた「にんじん」を給食で使します。

水やり、雑草抜き、間引きをしながら大切に育てたにんじんです。どんな味が楽しみです。

☆型に切り、各学級のパンプキンシチューに1個入れます。☆型にんじんが当たるラッキーさんはだれでしょう。



10月の予定献立



牛乳は毎日つきます。

★は加工食品です。

月	火	水	木	金
5 ご飯 けんちん汁 さんまの味噌煮 おかかふりかけ	6 ゆであげスパゲティ トマトソース 青のりポテト	7 無償提供食材使用 ほたてご飯 味噌汁 チキンかつ 	8 ご飯 豆腐の オイスターソース煮 ★いわしの カリカリ揚げ 昆布の佃煮	9 揚げパン ポテトスープ あさりの スパゲティサラダ
白飯 /鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん ごぼう、長ねぎ /さんま、しょうが /しらす干し、糸かつお 切りのり、青のり、白ごま	スパゲティ、オリーブ油 パセリ、ベーコン、あさり むきえび、たんざくいか 玉ねぎ、にんじん、セロリ にんにく、 /じゃがいも、青のり	はいが精米、大麦、ほたて 油揚げ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、グリーンピース /だいこん、にんじん、ごぼう /鶏肉、卵、パン粉	白飯 /豆腐、豚肉、玉ねぎ、長ねぎ にんじん、しょうが、にんにく、ピーマン /いわしのカリカリフライ /きざみこんぶ、白ごま	ソフトフランスパン /ベーコン、じゃがいも にんじん、玉ねぎ、パセリ /あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん 白ごま
12 振替休業日	13 しょうゆラーメン ごまみそポテト みかん（早生）	14 小松菜ピラフ ★かぼちゃコロッケ ヨーグルト和え	15 かき揚げ丼 味噌汁 柿 	16 横割バンズパン オニオンポタージュ ★ハンバーグ スライスチーズ りんご
	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、つと、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、くきわかめ 長ねぎ /じゃがいも、白すりごま /みかん	はいが精米、大麦、ベーコン バター、玉ねぎ、にんじん にんにく、ホールコーン こまつな /かぼちゃコロッケ/みかん 缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、夏みかん缶、ヨーグルト	白飯、むきえび、さくらえび、あさり、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく ひじき、切り干し大根、卵 /大根、油揚げ /柿	横割バンズパン /ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、スキムミルク バター、牛乳、豆乳、チーズ /ハンバーグ、スライスチーズ /りんご
19 味噌かつ丼 すまし汁 磯和え	20 きつねうどん ごまポテト みかん（早生）	21 中華おこわ サバのソース焼き 味噌汁	22 ご飯 肉じゃが ★揚げシュウマイ のりとあさりの佃煮	23 ラッキーにんじん 黒コッペパン パンプキンシチュー 鮭マリネサラダ 柿
白飯、豚肉、卵、パン粉 /豆腐、塩わかめ、干しいたけ、長ねぎ /ほうれん草、白菜、切りのり	ソフトめん、油揚げ、つと 干しいたけ、たもぎたけ、長ねぎ、ほうれん草 /じゃがいも、白すりごま /みかん	はいが精米、もち米、豚肉 しょうが、干しいたけ、黒きくらげ、たけのこ、にんじん、日本栗、グリーンピース /さば切り身、しょうが 白ごま /キャベツ、油揚げ	白飯 /豚肉、じゃがいも、大豆水煮 玉ねぎ、しらたき、にんじん 切り干し大根、干しいたけ /さやいんげん、/ボークシュウマイ/あさり、しょうが もみのり、ひじき、水あめ	黒コッペパン /ベーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、バター、牛乳 豆乳、スキムミルク、チーズ /鮭ダイス、しょうが、にんじん、ピーマン、キャベツ きゅうり、白ごま/柿
26 ご飯 マーボー豆腐 ★揚げぎょうざ 切り干し大根の ナムル	27 沖縄そば シナモンポテト ★沖縄パインゼリー	28 ドライカレー ほうれん草と コーンのサラダ	29 鮭ミックス丼 味噌汁 りんご	30 わかば校外学習 ロールパン ポトフ ★たらフライ フルーツミックス
白飯 /豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、しょうが、長ねぎ 干しいたけ/ひじき入りぎょうざ /切り干し大根、ほうれん草 にんじん、白ごま	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、こねぎ ほうれん草 /さつまいも /沖縄パインゼリー	はいが精米、大麦、オリーブ油、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが にんにく、大豆水煮、ピーマン、レーズン /ほうれん草、ホールコーン 白ごま	白飯 /鮭ダイス、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、にんじん ピーマン、白ごま /あさり、ごぼう、こまつな 長ねぎ /りんご	ロールパン /チキンレバーウインナー ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、だいこん、さやいんげん /たらフライ /みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶