

令和5年度

田原本中学校

11月月間献立表

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る

◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の

◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

\* :アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

## 1月月間献立表

# ふるさとの食文化を知ろう！

『和食：日本人の伝統的な食文化』が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が生まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性



# にほん でんとう てき はつこうしょくひん 日本の伝統的な発酵食品



かくちつたはつこうしょくひんいちれい  
各地に伝わる発酵食品の一例

- 物 (野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの)  
岩手県・金婚漬け / 京都府・すぐき漬け / 鹿児島県・山川漬け  
なれすし (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)  
北海道・いすし / 滋賀県・ふなずし / 和歌山県・さばのなれすし  
魚醤 (魚介類を原料としたしょうゆ)  
香川県・しおつゆ / 石川県・いしる / 香川県・いかなづし・しょうゆ



# ごめ お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古  
縄文時代に水田による『稻作』が中国大陸から伝わり、弥生時代には  
毎道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県  
で全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざま  
品種のお米が誕生しています。

## 人一食当たりの 平均給与栄養量

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 824 kcal |
| んぱく質  | 31.8 g   |
| 質     | 26.1 g   |
| レシウム  | 403 mg   |
|       | 3.9 mg   |
| タミンA  | 350 µg   |
| タミンB1 | 0.65 mg  |
| タミンB2 | 0.63 mg  |
| タミンC  | 34 mg    |

# お米の種類と成分

まい  
る米には、ご飯として食べる「うるち米」と、  
やおこわにして食べる「もち米」があります。  
うるち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプン  
量です。もち米はほぼ「アミロペクチン」で  
成されるに対し、うるち米には「アミロース」  
が20%ほど含まれており、このアミロースの割合  
が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になり  
ます。日本ではモチモチした食感が人気で、最近は、  
レキークイーン、ゆめびりか  
海道)といった「低アミロー  
米」の品種が増えています。



**权様に感謝する「新嘗祭」**

る「うるち米」と、  
ごめ  
「うるち米」があります。  
しゅせいぶん  
主成分のデンプン  
ミロペクチン」で  
には「アミロース」  
わりあい  
アミロースの割合  
はん  
サしたご飯になり  
ん にんき  
が人気で、最近は、

こめ いなさく  
にほん ねんちゅうぎょうじ ふか かか  
お米や稻作は、日本の中行事と深く関わって  
います。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収  
かく しんこく かみさま そな ご こく こうじょう かんしゃ  
穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝す  
まつ ほんよき きじゆつ  
るお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古く  
おこな じょうよう きゅうとうぎょうじ げんだい  
から行われてきた重要な宮中行事です。現代でも  
きゅうとうらう せんこく じんしや おこな いつばんでき  
宮中や全国の神社で行われています。一般的には  
きんろうかんしや ひ ひび しょくじ  
「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、  
しじん めぐ おお ひと きんろう  
自然の恵みや、多くの人の勤労に  
ささ なた 支えられて成り立っていることに  
かんしゃ しんまい  
感謝して、新米をおいしく  
きかい  
いただく機会にしませんか？



