

日・曜	4日(火)				5日(水)				6日(木)				7日(金)				10日(月)				11日(火)				12日(水)				13日(木)				14日(金)				17日(月)			
献立名	味付パン 牛乳 根菜つくねバーグ ポテトサラダ オニオンスープ				麦ごはん 牛乳 チーズタッカルビ トック				ごはん 牛乳 白身魚フライ ゆでブロッコリーとカリフラワー みそちゃんこ				コッペパン 大豆チョコ 牛乳 芙蓉蟹(フーヨーハイ) ナムル コーンスープ				奈良茶飯 牛乳 トンカツ 白菜の片平あえ 権座(ごんざ)				味付パン マーマレード 牛乳 フランクフルトのケチャップ炒め 白菜のソイクリーム煮				ごはん 牛乳 卵焼き 小松菜の和風炒め じゃがいものそぼろ煮 奈良のはちみつ大豆				ごはん 牛乳 とびうおフライ ほうれん草のごまあえ ひじきと大豆の煮物				米粉パン 牛乳 かぼちゃコロッケ 肉団子のスープ チーズ				吹き寄せ里芋ごはん 牛乳 かつおフライ 茎わかめのきんぴら 豆乳プリン			
材料名および使用量(ｇ)	* 味付パン 1個 5				麦ごはん 100 5				米 100 5				* 規格パン 1個 5				あっという米 65 5				* 味付パン 1個 5				米 100 5				米 100 5				* 米粉パン 1個 5				あっという米 60 5			
	* 牛乳 1本 2				* 牛乳 1本 2				* 牛乳 1本 2				* 大豆チョコ 1袋 6				アルファ化もち米 20 5				マーマレード 1袋				* 牛乳 1本 2				* 牛乳 1本 2				* 牛乳 1本 2				アルファ化もち米 20 5			
	(冷)根菜つくねバーグ 1個 1				鶏肉 45				* (冷)白身魚フライ 1個 1				* 牛乳 1本 2				大豆(国産) ゆで 5 1				* 牛乳 1本 2				* 厚焼き卵 1個 1				* (冷)とびうおフライ 1個 1				* (冷)かぼちゃコロッケ 1個 3				水 110			
	ツナ油漬 15 1				キャベツ 30 4				タルタルソース(卵不使用) 10 6				* (冷)芙蓉蟹 1個 1				* しょうゆ(うす口) 2.2				チキンフランクカット 45 1				小松菜 30 3				(冷)ほうれん草 30 3				油 4 6				里芋 25 5			
	じゃがいも 30 5				たまねぎ 30 4				油 3 6				(冷)ほうれん草 30 3				塩 0.5				油 0.5 6				豚肉 10 1				(冷)ほうれん草 30 3				(冷)ミニ絹あげ 20 1				鶏肉 12 1			
	にんじん 6 3				にんじん 10 3				(冷)ブロッコリー 20 3				えのきたけ 5 4				ほうじ茶(葉) 1				トマトケチャップ 4 3				油あげ(薄あげ) 6 1				ごま(すりごま) 1 6				(冷)むき枝豆 3 3							
	キャベツ 10 4				さつまいも 40 5				(冷)カリフラワー 10 4				* しょうゆ(うす口) 2				* 牛乳 1本 2				ウスターソース 1				塩 0.1				* しょうゆ(うす口) 0.5				キャベツ 15 4							
	マヨネーズ(卵不使用) 8 6				にら 5 3				塩 0				ごま油 0.5 6				* (冷)トンカツ 1個 1				* チキンコンソメ 0.3				ごま(すりごま) 1 6				豚肉 25 1				たまねぎ 15 4							
	塩 0.1				しょうが 0.5 4				(冷)ミニ絹あげ 25 1				鶏肉 20				油 3 6				豚肉 20 1				* しょうゆ(濃口) 1				干しひじき 2 2				にんじん 5 3							
	こしょう 0.01				にんにく 0.2 4				(冷)ミートボール 35 1				たまねぎ 40 4				トンカツソース 1袋				はくさい 30 4				油 0.5 6				大豆(国産) ゆで 23 1				ほうれん草 5 3							
	(冷)チキンウィンナー 15 1				赤みそ 2.2 1				はくさい 25 4				にんじん 20 3				はくさい 30 4				にんじん 8 3				じゃがいも 60 5				(冷)ちくわ 15 1				スープストック 3							
	たまねぎ 25 4				* しょうゆ(濃口) 4.5				(冷)かまぼこ(細切り) 10 1				クリームコーン(缶) 35 4				片平あかね(漬物) 5 3				たまねぎ 10 4				豚ひき肉 15 1				こんにゃく(突き) 10 5				* しょうゆ(うす口) 1							
	にんじん 8 3				酒 2				ごぼう(ささがき) 7 4				チンゲン菜 8 3				豚肉 25 1				ほうれん草 7 3				鶏ひき肉 10 1				油あげ(薄あげ) 10 1				にんじん 15 3							
	(冷)スイートコーン 6 4				さとう 2 5				だいこん 20 4				豆乳(調整) 40 1				里芋 45 5				しめじ 5 4				厚揚げ 25 1				にんじん 15 3				さとう 4 5							
	* チキンコンソメ 3				トウバンジャン 0.4				にんじん 8 3				スープストック 2.5				だいこん 50 4				豆乳(調整) 45 1				たまねぎ 50 4				さとう 4 5				* 角チーズ 1個 2							
	こしょう 0.01				甜麺醤 0.6				みそ 10 1				こしょう 0.01				こんにゃく(板) 20 5				スープストック 2.5				にんじん 15 3				みりん(本みりん) 1				* しょうゆ(濃口) 5							
	油 0.5 6				油 0.5 6				だしパック 3								にんじん 10 3				こしょう 0.01				(冷)グリーンピース 3 4				* しょうゆ(濃口) 5											
					* とろけるチーズ 15 2												厚揚げ 35 1												さとう 3.5 5											
					トック 30 5												* しょうゆ(濃口) 5												* しょうゆ(濃口) 5											
					豚肉 10 1												* しょうゆ(濃口) 5												みりん(本みりん) 1											
					だいこん 5 4												みりん(本みりん) 2.5												だしの素 1											
					にんじん 5 3												だしの素 1.5												油 0.5 6											
					チンゲン菜 10 3																								奈良のはちみつ大豆 1袋 1											
					* ラーメンスープ(ジャン) 4																																			
					酒 2																																			
					* しょうゆ(うす口) 1																																			
					こしょう 0.01																																			
					水 120																																			

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):主に体の調子を整える ◆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)

日・曜	18日(火)				19日(水)				20日(木)				21日(金)				25日(火)			
献立名	揚げパン 牛乳 ウィンナー さつま芋とほうれん草のミルクスープ				ごはん 牛乳 あじの照焼き 切干大根の煮物 すいとん				麦ごはん 牛乳 キーマカレー ごぼうのサラダ ヨーグルト				バターパン コーヒー牛乳 ハムカツ チンゲン菜のソテー ポトフ				米粉パン 牛乳 きのこトマトのパスタ チキンサラダ アセロラゼリー			
材料名および使用量（g）	* 規格パン	1個	5		米	100	5		麦ごはん	100	5		* バターパン	1個	5		* 米粉パン	1個	5	
	油	3	6		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2	
	きなこ	7	1		* (冷)あじ照焼	1個	1		鶏ひき肉	30	1		ミルメーク(コーヒ)	1袋	5		* スパゲティ(ハーフ)	35	5	
	さとう	3	5		切干大根	5.5	4		豚ひき肉	15	1		* (冷)ハムカツ	1個	1		(冷)チキンウィンナー	25	1	
	塩	0			豚肉	10	1		大豆(国産) ゆて	25	1		油	3	6		たまねぎ	20	4	
	* 牛乳	1本	2		油あげ(薄あげ)	5	1		にんじん	25	3		チンゲン菜	35	3		にんじん	10	3	
	(冷)ポークウィンナー	2本	1		にんじん	8	3		たまねぎ	40	4		豚肉	5	1		しめじ	5	4	
	トマトケチャップ	8	3		平天	7	1		じゃがいも	30	5		油	0.5	6		えのきたけ	5	4	
	豚肉	20	1		さとう	2.5	5		にんにく	0.5	4		塩	0			にんにく	0.3	4	
	さつまいも	45	5		* しょうゆ(濃口)	2			さとう	3	5		こしょう	0			トマト水煮(缶)	20	3	
	(冷)ほうれん草	20	3		だしの素	0.5			* しょうゆ(濃口)	3			(冷)チキンウィンナー	30	1		トマトケチャップ	15	3	
	にんじん	8	3		* (冷)すいとん	35			酒	1.3			にんじん	10	3		ウスターソース	1		
	たまねぎ	10	4		鶏肉	20	1		トマトケチャップ	3	3		じゃがいも	35	5		スープストック	1.5		
	* スkimミルク	3	2		厚揚げ	20	1		カレー粉	1.5			たまねぎ	20	4		油	0.5	6	
	* 牛乳	20	2		だいこん	10	4		塩	0.05			* チキンコンソメ	3.5			(冷)ささみほぐし身	25	1	
	* チキンコンソメ	3			はくさい	10	4		油	1	6		塩	0.05			にんじん	5	3	
	でんぶん	1.5	5		にんじん	5	3		ごぼう(せん切り)	25	4		こしょう	0.02			キャベツ	20	4	
	こしょう	0.02			だしパック	3			* しょうゆ(うす口)	1							(冷)スイートコーン	4	4	
	油	0.5	6		* しょうゆ(うす口)	3.5			みりん(本みりん)	0.3							ドレッシング(イタリアン)	1個	6	
					酒	1.5			にんじん	3	3						アセロラゼリー	1個	5	
					塩	0.01			(冷)かまぼこ(細切り)	8	1									
									* ごまドレッシング	10	6									
									* ヨーグルト	1個	2									

一人一食当たりの
平均給と栄養量

エネルギー	807 kcal
たんぱく質	31.8 g
脂質	26.2 g
カルシウム	376 mg
鉄	3.7 mg
ビタミンA	336 μg
ビタミンB1	0.63 mg
ビタミンB2	0.63 mg
ビタミンC	30 mg

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しまおう



『和食』というと何を思い浮かべますか？

ごはん・みそ汁・おかずの組み合わせや、寿司・そば・うどん・天ぷら・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。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、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

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、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。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

米

ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほしほいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう

お箸を正しく使いましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

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):主に体の調子を整える ◆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)