

					食品名						栄養価		
					赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー kcal		
					体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質 g		
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質 g		
日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜 きのこ・くだもの	その他の野菜	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	食塩相当量 g	小学校	中学校
17月	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 絹厚揚げの甘酒みそだれ さっぱりたまねぎサラダ	ひくシオたすべぎ献立 食塩3g未満、野菜120g以上の「からだにやさしい健康的な和食献立」です。	とりにく こおり豆腐 きぬあつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ こんにやく	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん	こめあぶら すりごま	579 24.5 19.1 2.0	707 28.6 21.4 2.6	
18火	中華麺		ラーメンスープ 恐竜たまご 大根とツナのサラダ	恐竜たまごは、ゆで卵にひとつひとつひびを入れて、だし汁で煮ます。上手に殻がむけるかな？	ぶたにく なるとまき みそ たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ もやし コーン キャベツ ながねぎ	ちゅうかめん でんぷん	こめあぶら	582 27.5 18.5 3.1	684 31.9 20.6 3.7	
19水	食パン		白菜のクリーム煮 鶏肉のバーベキューソース もやしとコーンのサラダ	長野県は標高が高いところが多く、土地を生かしておいしい野菜がたくさん収穫されます。県産の白菜を使用する予定です。	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ コーン はくさい しょうが にんにく りんご レモン もやし きゅうり	しょくパン マカロニ こめこ さとう	バター こめあぶら	596 36.1 16.8 3.1	728 42.7 19.0 3.8	
20木	ごはん (雪白舞)		きのこ入りすいとん汁 豆腐ナゲット 和風ソース 糸寒天のサラダ	地域食材の日 山ノ内周りでとれた食材たっぷりの地域食材の日。今回は、雪白舞の新米、きのこ、すいとん、粉豆腐、糸寒天等です。	あぶらあげ みそ とうふ とりにく こなどうふ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	だいこん えのき しめじ はくさい たまねぎ えのきごおり コーン キャベツ きゅうり	こめ すいとん でんぷん さとう	こめあぶら	578 25.3 18.1 2.0	701 29.6 20.4 2.5	
21金	米粉パン		春雨スープ かまぼこのオーロラ焼き (小笹型、中木の葉型) フロccoliのサラダ	ノンエッグマヨネーズとケチャップを混ぜたオーロラソースで下味をつけたかまぼこを、オーブンで焼きます。	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめこパン はるさめ	ノエッグマヨネーズ こめあぶら	533 23.3 17.0 3.4	648 27.3 19.3 4.4	
25火	ごはん		なるとのおすいもの シルバー(魚)の照り焼き なめだけあえ	シルバーは、和名では銀ひらです。ゆず香る照り焼きにします。おはしを上手に使って、おいしく味わいましょう。	とりにく なるとまき とうふ シルバー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごもくごはんのぐ たまねぎ えのき はくさい しょうが ゆず キャベツ きゅうり なめだけ	こめ おおむぎ		517 28.6 13.1 2.8	632 33.4 14.2 3.3	
26金	コッペパン		ABCスープ レバーとポテトのケチャップあえ 大根のマヨサラダ	鉄分やビタミン豊富なレバーをケチャップやカレー粉で作ったタレでからめ、食べやすく仕上げます。	ベーコン ぶたレバー サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぷん さとう アルファベットマカロニ	ひまわりあぶら ノエッグマヨネーズ	621 25.4 26.1 3.0	720 28.7 29.8 3.6	
27木	ごはん		ポークカレー 鶏肉のから揚げ じゃこサラダ もものタルト	西小お楽しみ献立 定番のポークカレーに、人気のあるおかずを組み合わせて。じゃこサラダで噛むことも意識しましょう。	ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう スキムミルク こぎかな	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ でんぷん もものタルト	ひまわりあぶら こめあぶら バター	811 30.5 29.9 2.5	962 35.6 33.6 3.2	
28金	きなこあげパン		ポテトボールスープ ポイルウィンナー(2本) 大コーンサラダ	今年度初めてのあげパンは、きなこ味です。パン屋さんから届いたパンを、給食センターで揚げて作っていますよ。	きなこ 鶏肉 ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん キャベツ きゅうり コーン	コッペパン さとう ポテトボール	ひまわりあぶら こめあぶら	686 25.6 30.0 3.5	802 29.1 34.4 4.0	

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、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ます。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に登録されました。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。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



「和食」の特徴



「和食」に欠かせないもの



おいしさのヒミツ

