



5日(水) 黒糖パン



## 4日(火) ユイミータン

ユイミータンは、中国のとうもろこしのスープです。漢字では「玉米湯」と書き、玉米(ユイミー)はとうもろこし、湯(タン)はスープという意味があります。でん粉でとろみをつけ、仕上げに溶き卵を入れた優しい甘さのスープです。



### 20日(木) みかん

黒砂糖の風味と甘さを感じる黒糖パンの登場です。 迎えます。かぜ予防や疲労回復に 黒砂糖にはミネラルが豊富 役立つビタミンCやクエン酸が豊に含まれています。 富です。



## 14日(金) タコライス



タコライスは、ごはんの上にタコスの具をのせた沖縄発祥の料理です。 タコスはメキシコの料理で、肉やレタス、トマトなどの野菜とチーズをトルティーヤというとうもろこしからできた薄焼きのパンにはさんで食べます。沖縄に伝わったときにタコスの具をごはんにのせて食べる料理にアレンジされました。給食ではレタスの代わりにキャベツのソテーを一緒にごはんにのせて食べましょう。



#### 21日(金)「和食の日」献立

- さんまの甘辛だれかけ
- ・磯ポテト
- ・小松菜と豚肉の炒め物
- ・ひじきの煮物
- ・すまし汁

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。

給食のすまし汁は、削り節とだし昆布でとった「だし」を使っています。みんなで和食を楽しみながら、和食のよさについて考える機会にしま

さんまは、今が旬の魚です。 骨に気を付けて食べましょう





11月24日は

「和食の日」

....... 5 H 文化の日 **4** FI 6<sub>B</sub> 7日 3⊟ ごはん 黒糖パン ごはん ごはん ミートボールの キャベツの 八宝菜 春巻き オムレツ <u>コロネーションチキン</u> 親子丼 さつまいもの天ぷら クリーム煮 スパゲティ 35 液卵 15 鶏肉 45 さつまいも 35 春巻き 1個 オムレツ 1個 鶏肉 4٥ 56 スパゲティ で囲んでいる献立は 豚肉 ミートボール むきえひ 玉ねぎ 5 米油 3 キャベツ 30 米油 40 小麦粉 食缶に入っているおかずです 2 玉ねぎ 5 人参 料理酒 0.2 50 粉豆腐 1 玉ねぎ 40 バラベーコン 卵不使用マヨ 35 濃口しょうゆ 手作りきなこ大豆 20 でん粉 じゃがいも 玉ねぎ 40 カレー粉 0.3 青ねぎ 5 人参 20 白ワイン 0.5 25 塩 0.01 こしょう 20 炒り大豆 塩 こしょう 0.1 しいたけ (乾) 6 牛乳 人参 たけのこ水煮 パセリ (乾) 10 黒砂糖 0.01 薄口しょうゆ 3.5 0.01 2.8 0.2 濃口しょうゆ しいたけ(乾) 0.5 砂糖 1.4 米油 鶏がらスープ 1.5 米油 土生姜 0.5 水 2.8 米粉 砂糖 ほうれん草と 給食の実施日は ミートスパゲティ 薄口しょうゆ 3.8 米油 0.5 みりん 0.7 バター <u>コーンのソテー</u> 学校によって異なります。 1.2 きな粉 シュレッドチーズ 30 スパゲティ 25 削り節 鶏がらスーフ ほうれん草 0.5 1.5 塩 行事予定表等で 5 牛ひき肉 5 豚ひき肉 ユイミータン 人参 15 だし汁 30 こしょう 0.02 塩 こしょう でん粉 ホールコ・ ご確認ください。 0.01 30 20 濃口しょうゆ 大阪しろなの煮浸し 1.5 海卵 0.8 ナツメグ 0.03 みそ汁 20 展出しょ 30 塩 10 こしょう 10 クリームコーン 0.1 赤ワイン 小 ごま油 米油 2 0.3 ホールコーン 0.01 玉ねぎ 50 大阪 しろな 35 大根 30 れんこんの 15 米油 0.5 玉ねぎ 0.3 人参 12 えのき茸 <u>のりふりかけ</u> 8 きざみあげ カレー炒め エリンギ 青ねぎ 6 さつま揚げ 7 わかめ (乾) 0.5 3 れんこん水煮 鶏がらスープ トマトケチャップ 15 薄口しょうゆ 1.8 青ねぎ 25 のりふりかけ 1 线 トマトピューレ 12 みりん 薄口しょうゆ 1 赤みそ 塩 0.2 ウスターソース 1.8 削り節 0.2 白みそ 3 薄口しょうゆ 0.3 だし汁 ユ こしょう 小麦粉 2.5 カレー粉 0.08 0.01 5 削り節 でん粉 ごま油 0.5 塩 0.4 だし汁 110 塩 0.1 こしょう 0.01 こしょう 0.01 このマークがある日は、 米油 パセリ(乾) スプーンがあると食べや 0.01 すいです。 0.5 エネルギー(kcal) エネルギー(kcal) 847 エネルギー(kcal) 891 852 エネルギー(kcal) 782 32.6 たんぱく質(g) たんぱく質(g) たんぱく質(g) 36.3 たんぱく質(g) 41.3 25.8 脂質(g 脂質(g) 脂質(g) 脂質(g) 10日 11日 12日 13日 14日 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き カレーライス おでん たら磯辺天ぷら 高野豆腐の含め煮 鶏肉の南蛮漬け 切り干し大根の煮物 タコライス マヨポテト チキンカツ 粉ふきいも 30 じゃいも 25 チキンカツ 30 たら磯辺天ぷら 1個 さば 1切 高野豆腐 2個 鶏肉 78 切り干し大根 4.5 牛ひき肉 40 15 じゃがいも 6 うずら卵水煮 2 濃口しょうゆ 30 米油 24 米油 2 薄口しょうゆ 2 塩 0.1 人参 5 豚ひき肉 20 玉ねぎ レンズ豆 大根 50 砂糖 15 砂糖 こしょう 0.01 きざみあげ 5 大豆ミンチ 7 卵不使用マヨ 2.5 玉ねぎ 玉ねぎ 40 じゃがいも でん粉 8 濃口しょうゆ 30 青ねぎ 2 みりん 土生姜 にんにく 人参 20 人参 20 0.2 塩 0.1 米油 8 砂糖 1 人参 10 こしょう 0.01 んにゃく にんにく 0.05 削り節 カレールウ 濃口しょうゆ 料理酒 0.2 トマト水煮 12 6 1 だし汁 35 人参 5 削り節 30 白いりごま 15 トマトケチャップ ウスターソース プルーンピューレ 2.4 ピーマン 5 だし汁 砂糖 トウバンジャン トマトピューレ 薄口しょうゆ 4.5 みりん 0.05 1 ・ ごま油 でん粉 ウスターソース 0.4 4.5 カレー粉 0.5 コンソメスープ ろり ... チリパウダー 0.2 白ワイン だし汁 30 0.3 赤唐辛子 濃口しょうゆ 鶏肉 0.01 20 温 こしょう カレー粉 小 じゃがいも パセリ(乾) 0.1 玉ねぎ 0.01 人参 塩 こしょう 0.01 40 30 0.2 0.01 0.3 パヤリ (乾) 100 0.1 米油 0.01 米油 シュレッドチーズ 0.5 いんげんと もやしときゅうりの こんにゃくの ブロッコリーの 白菜と小松菜の 白菜の炒め煮 薄口しょうゆ チンゲンサイの おかか煮 エリンギの炒め物 <u>ヨーグルト</u> 0.3 ソテー 18 白菜 40 もた 20 ブロッコリ さやいんげん キャベツのソテー 白菜 つきこんにゃく こしょう 0.01 チンゲンサイ 40 ヨーグルト 1個 バラベーコン 5 きゅうり 15 人参 10 濃口しょうゆ 3 エリンギ 10 小松菜 15 100 5 わかめ (乾) 0.3 粉かつお 1 薄口しょうゆ 0.5 白すりごま 0.5 キャベツ 40 薄口しょうゆ 薄口しょうゆ 0.5 1.2 白すりごま 1 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 塩 0.1 薄口しょうゆ 2.4 塩 0.1 料理酒 0.5 薄口しょうゆ 2.7 砂糖 0.01 酢 塩 こしょう 0.3 米油 0.01 こしょう 0.01 砂糖 1.1 みりん 米油 0.3 砂糖 0.3 0.3 米油 0.3 酢 1.1 米油 0.2 0.2 塩 0.6 806 29.8 841 761 771 エネルギー(kcal) エネルギー(kcal) エネルギー(kcal) 807 30.8 たんぱく質(g) 285 たんぱく質(g) 290 たんぱく質(g) たんぱく質(g) たんぱく質(g) 345 脂質(g) 26.9 脂質(g) 25.0 脂質(g) 28.4 脂質(g) 30.9 脂質(g)

月 17日		火 18日		;	水	7	木	金			
				19日		20	08	21日「和食の日献立」			
ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳		
照り焼きハンバーグ	<u>ジャーマンポテト</u>	じゃかいもの旨煮	<u>コーンコロッケ</u>	<u>ぶりと野菜のカツ</u> 添え野菜	鶏肉の炒め物	<u>厚揚げと</u> 豚肉のみそ炒め	さつまいもスティック	<u>さんまの甘辛だれかけ</u> 磯ポテト	<u>小松菜と豚肉の</u> 炒め物		
				 ぶりと野菜のカツ 1個		厚揚げ 50			 7. 小松菜       4		
			35 米油 6 12						5 豚肉 2 3 濃口しょうゆ 1.		
			30	:		:			・ 振口しょ ブツ 1. ・ 料理酒 0.		
米油 0.1		5 人参 2	20	•		人参 15			5 塩 0.		
			25			濃口しょうゆ 2.5			ここしょう 0.0		
		1 むき枝豆 3 土生姜 0	5 .4			赤みそ   5     砂糖   3		水 3 じゃがいも 40	3 米油 0.		
でん粉 1		濃口しょうゆ	5	7,4,11		料理酒 1		青のり 0.03			
K 10	1	砂糖	2		米油 0.3	トウバンジャン 0.1		塩 0.1	<u>.</u>		
			1			塩 0.1 こしょう 0.02					
<u>三色ソテー</u>	マカロニスープ	でん粉	1	人参とツナの炒め物	みそ汁	米油 0.5					
<del></del>			.5					<u>ひじきの煮物</u>	<u>すまし汁</u>		
			30		5 豆腐 30			7.1" + /#c\ -	101 117		
	) シェルマカロニ ! ; キャベツ 20		.5		5 きざみあげ 5 2 わかめ(乾) 0.5		みかん		? ちらしかまぼこ ) わかめ(乾)       0.		
	i エねぎ 20				2 わかめ (紀) 0.5 5 玉ねぎ 15	•	<u> </u>		i 玉ねぎ 2		
0.1	. 人参 10	<b>のり佃煮</b>	<u>ごぼうサラダ</u>		1 青ねぎ 3	いか短冊 30		人参 5	えのき茸		
	パセリ(乾) 0.0:	1 5 焼きのり	2			7 料理酒 0.5			う 削り節		
.油 0.3		3 濃口しょうゆ	2 ごぼう 30 2 人参 6			セロリー 15 しめじ 10			;だし昆布 0. .薄口しょうゆ		
	白ワイン 0.5	5 みりん	2 ごまドレッシング 1袋			オイスターソース 1			. みりん 0.		
		3 砂糖	1			濃口しょうゆ 0.8			3 塩 0.		
	こしょう 0.03 米油 0.3		5			塩 0.1 こしょう 0.01		だし汁 15 米油 0.3	5 だし汁 12 1		
	水 90					米油 0.3		лош 0.5	,		
エネルギー(kcal)	816	エネルギー(kcal)	823	エネルギー(kcal)	806	エネルギー(kcal)	841	エネルギー(kcal)	766		
<u>たんぱく質(g)</u> 脂質(g)	30.0 26.1	たんぱく質(g) 脂質(g)	26.1 26.4	たんぱく質(g) 影響(g)	28.8 27.8	たんぱく質(g) 脂質(g)	30.8 25.4	たんぱく質(g) 脂質(g)	27.4 27.5		
	,	25日		脂質(g) 27.8 <b>26日</b>		:		28日			
		ごはん 牛乳		ごはん 牛乳		: 2	/H	· '28	8H		
				i	牛乳	ごはん	7日 牛乳	28 ごはん	ち日 年乳		
			牛乳	ごはん		ごはん	牛乳	1			
		ごはん	生乳 大根の洋風者	i	牛乳	<u> </u>	牛乳 千草焼き	ごはん いわしの煮つけ 金平ごぼう	牛乳 <u>小松菜と鶏肉の</u> 炒め物		
		ごはん バーベキューチキン きのこスパゲティ 鶏肉	<b>牛乳</b> <u><b>大根の洋風煮</b></u> 78 大根 40	<b>ごはん</b> <u>肉団子の甘酢炒め</u> ミートボール 56	<b>牛乳</b> <u>じやがいもの</u> <u>中華炒め</u> 5 じゃがいも 40	ごはん <u>豚じゃがカレー風味</u> 豚肉 40	<b>牛乳 壬草焼き</b> ・ 千草焼き 1個	<b>ごはん</b> <u>いわしの煮つけ</u> <b>金平ごぼう</b> いわしの生姜煮 1切	<b>牛乳</b> <u>小松菜と鶏肉の</u> <u>炒め物</u> 〕小松菜 4		
		ごはん バーベキューチキン きのこスパゲティ 鶏肉 にんにく 0	<b>牛乳 大根の洋風煮</b> 78 大根 40 .3 人参 15	<b>ごはん 肉団子の甘酢炒め</b> ミートボール 56 米油 6	<b>牛乳</b> <u>じやがいもの</u> 中華炒め 5 じゃがいも 40 5 玉ねぎ 20	<b>ごはん 豚じゃがカレー風味</b> 豚肉 40 じゃがいも 70	<b>牛乳</b> <b>壬草焼き</b> 千草焼き 1個	<b>ごはん</b> いわしの煮つけ 金平ごぼう いわしの生姜煮 1切ごぼう 20	<b>牛乳</b> <u>小松菜と鶏肉の</u> <u>炒め物</u> 小松菜 4 ) 鶏肉 2		
	<u> </u>	ごはん バーベキューチキン きのこスパゲティ 鶏肉 にんにく 0	<b>牛乳</b> - 大根の洋風煮 78 大根 40 .3 人参 15 .3 バラベーコン 7	<b>ごはん 肉団子の甘酢炒め</b> ミートボール 56 米油 6 玉ねぎ 50	<b>牛乳</b> じやがいもの 中華炒め 5 じゃがいも 4(5 玉ねぎ 2(5) 豚肉 8	ごはん <u>豚じゃがカレー風味</u> 豚肉 40	<b>牛乳</b> <b>壬草焼き</b> 千草焼き 1個	ではん いわしの煮つけ 金平でぼう いわしの生姜煮 1切 でぼう 20 人参 10	<b>牛乳</b> <u>小松菜と鶏肉の</u> <u>炒め物</u> 〕小松菜 4		
<b>~</b> ~4.5	20	ごはん バーベキューチキン きのこスパゲティ 鶏肉 にんにく 0 土生姜 0 トマトケチャッブ 濃口しょうゆ 1	<b>牛乳</b>	ごはん   内団子の甘酢炒め   ミートボール   56   米油   61   15   16   17   17   17   17   17   17   17	<b>牛乳</b> <u>じやがいもの</u> 中華炒め  5 じゃがいも 40 5 玉ねぎ 20 0 豚肉 85 5 薄口しょうゆ 1 0 オイスターソース 0.5	<b>ごはん 豚じやがカレー風味</b> 豚肉 40 じゃがいも 70 よねぎ 40 人参 20 つきごんにゃく 20	<b>牛乳</b> <b>壬草焼き</b> ・千草焼き 1個	ではん いわしの煮つけ 金平でぼう いわしの生姜煮 1切でぼう 20人参 10漫口しょうゆ 2	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の か物  「小松菜 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3		
.**	4 20	ごはん バーベキューチキン きのこスパゲテイ 鶏肉 にんにく 0 土生姜 0 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 1 ウスターソース 1	<b>牛乳</b>	<b>ごはん 内団子の甘酢炒め</b> ミートボール 56 米油 66 玉ねぎ 50 人参 25 たけのこ水煮 16 ピーマン 10	<b>牛乳</b> <u>じゃがいもの</u> 中華炒め 6 じゃがいも 46 5 玉ねぎ 20 0 豚肉 8 5 薄口しょうゆ 1 0 オイスターソース 0.5	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参 20 つきごんにゃく 20 濃口しょうゆ 5.5	<b>牛乳</b> <b>壬草焼き</b> 千草焼き 1個	ではん いわしの煮つけ 金平ごぼう いわしの生姜煮 1切ごぼう 20人参 10 濃口しょうゆ 2砂糖 1 みりん 0.5	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の かり物物  「小松菜 4 )鶏肉 2 ) ホールコーン ・ 濃口しょうゆ 1. 塩 0.5 ここしょう 0.0		
		ごはん バーベキューチキン きのこスパゲテイ 鶏肉 にんにく 0 土生姜 0 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 1 ウスターソース 1 砂糖 0	<b>牛乳</b>	<b>ごはん 肉団子の甘酢炒め</b> ミートボール 56 米油 6 玉ねぎ 56 人参 25 たけのご水煮 16 ビーマン 16 しいたけ(乾) 0.8	<b>牛乳</b> <u>じゃがいもの</u> 中華炒め 6 じゃがいも 40 5 玉ねぎ 20 MR内 8 5 薄口しょうゆ 1 7 オイスターソース 0.5 0 塩 0.1 3 こしょう 0.0	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参 20 つきこんにゃく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6	<b>牛乳</b> <b>壬草焼き</b> 千草焼き 1個	ではん いわしの煮つけ 金平でぼう いわしの生姜煮 1切 でぼう 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 かりん 0.5 削り節 0.2	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の かり物物  「小松菜 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ 鶏肉 ごにんにく 0 土生姜 0 トマトケチャッブ 濃口しょうゆ 1 ウスターソース 1 砂糖 0 塩 0	<b>牛乳</b>	ではん   内団子の甘酢炒め	<b>牛乳</b> <u>じゃがいもの</u> 中華炒め 6 じゃがいも 40 5 玉ねぎ 20 MR内 8 5 薄口しょうゆ 1 7 オイスターソース 0.5 0 塩 0.1 3 こしょう 0.0	ではん  豚じゃがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参 20 つきこんにゃく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6	<b>牛乳</b> <b>壬草焼き</b> ・千草焼き 1個	ではん いわしの煮つけ 金平ごぼう いわしの生姜煮 1切ごぼう 20人参 10 濃口しょうゆ 2砂糖 1 みりん 0.5	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ 鶏肉 にんにく 0 上生姜 0 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 1 ウスターソース 1 砂糖 0 カレー粉 0 塩 0	<b>牛乳</b>	ではん   内団子の甘酢炒め   ミートボール   50   10   10   10   10   10   10   10	<b>牛乳</b> <u>じやがいもの</u> <u>中華炒め</u> 5 じゃがいも 40 6 玉ねぎ 20 0 豚肉 8 5 薄口しょうゆ 1 7 オイスターソース 0.5 8 こしょう 0.01 8 こしょう 0.05 8 米油 0.3	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参 20 つきこんにゃく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 みりん 1 料理酒 1 カレー粉 0.3	<b>牛乳</b> <b>壬草焼き</b> 千草焼き 1個	ではん いわしの煮つけ 金平で活う いわしの生姜煮 1切 でぼう 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ  鶏肉 にんにく 0 土生姜 0 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 1 ウスターソース 1 砂糖 0 カレー粉 0 塩 1 スパゲティ	<b>牛乳</b>	ではん   内団子の甘酢炒め   ミートボール   56   大油   56   16   16   17   17   17   17   17   1	<b>牛乳</b> <u>じやがいもの</u> <u>中華炒め</u> 5 じゃがいも 40 5 玉ねぎ 20 1 豚肉 8 5 薄口しょうゆ 1 7 オイスターソース 0.5 3 ごしょう 0.0 6 米油 0.3	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 大参 20 つきこんにゃく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 みりん 1 料理酒 1 カレー粉 0.3 削り節 0.5	<b>牛乳</b> <b>壬草焼き</b> 壬草焼き 1個	ではん いわしの煮つけ 金平で活う いわしの生姜煮 1切 でぼう 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲテイ 鶏肉 にんにく 0 土生姜 0 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 1 ウスターソース 1 砂糖 0 カレー粉 0 塩 0 米油 0 スパゲティ	<b>牛乳</b> - 大根の洋風煮 - 78 大根 40 - 3 人参 15 - 3 バラベーコン 7 - 3 薄口しょうゆ 2 - 5 鶏がらスープ 0.2 - 5 坎 10 - 2 - 1 - 2 - 8 - 10	ではん 内団子の甘酢炒め  ミートボール 56 米油 66 玉ねぎ 50 人参 25 たけのこ水煮 16 ピーマン 16 しいたけ (乾) 0.8 濃口しょうゆ 6 トマトケチャップ 4 酢 5 砂糖 2.5 鶏がらスープ	<b>牛乳</b> じやがいもの 中華炒め  5 じゃがいも 46 5 玉ねぎ 26 0 豚肉 5 薄口しょうゆ 7 0 オイスターソース 0.5 3 ごしょう 0.01 5 米油 0.5 4 4 5	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 入参 20 つきこんにゃく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 みりん 1 料理酒 1 カレー粉 0.3 削り節 0.5 だし汁 20	<b>牛乳</b> <b>壬草焼き</b> ・壬草焼き 1個	ではん いわしの煮つけ 金平で活う いわしの生姜煮 1切 でぼう 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ  鶏肉 にんにく 0 土生姜 0 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 1 ウスターソース 1 砂糖 0 カレー粉 0 塩 1 スパゲティ	<b>牛乳</b>	ではん   内団子の甘酢炒め   ミートボール   56   大油   56   16   16   17   17   17   17   17   1	<b>牛乳</b> <u>じやがいもの</u> 中華炒め 6 じゃがいも 40 5 玉ねぎ 20 0 豚肉 8 5 薄口しょうゆ 1 0 オイスターソース 0.5 3 ごしょう 0.01 6 米油 0.3	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 大参 20 つきこんにゃく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 みりん 1 料理酒 1 カレー粉 0.3 削り節 0.5	<b>牛乳</b> <b>壬草焼き</b> ・壬草焼き 1個	ではん いわしの煮つけ 金平で活う いわしの生姜煮 1切 でぼう 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ 鶏内にく 0 大マトケチャッブ 濃口しょうゆ 1 ウスターソース 1 砂糖 0 知中粉 0 知中粉 0 米油 0 スパゲティ 玉ねン・ギューリンギ しめじ 濃口しょうゆ	<b>牛乳</b>	ではん   内団子の甘酢炒め   1.5	中乳 <u>じやがいもの</u> 中華炒め 5 じゃがいも 40 6 玉ねぎ 20 0 豚肉 8 5 薄口しょうゆ 1 0 オイスターソース 0.5 0 塩 0.1 8 こしょう 0.01 6 米油 0.3 4	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 入参 20 つきこんにゃく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 みりん 1 料理酒 1 カレー粉 0.3 削り節 0.5 だし汁 20	<b>牛乳</b> <b>壬草焼き</b> ・壬草焼き 1個	ではん いわしの煮つけ 金平で活う いわしの生姜煮 1切 でぼう 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ  別内 にたく 0 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 1 ウスターソース 1 砂糖 0 カレー粉 0 米油 0 スパゲティ 玉 エ リン に と 1 と 2 に 4 に 5 に 6 に 7 に 7 に 7 に 7 に 7 に 7 に 7 に 7 に 7 に 7	<b>牛乳</b>	ではん   内団子の甘酢炒め   S=ートボール   50	中乳 <u>じやがいもの</u> 中華炒め 5 じゃがいも 40 6 玉ねぎ 20 0 豚肉 8 5 薄口しょうゆ 1 0 オイスターソース 0.5 0 塩 0.1 8 こしょう 0.01 6 米油 0.3 4	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 入参 20 つきこんにゃく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 みりん 1 料理酒 1 カレー粉 0.3 削り節 0.5 だし汁 20	<b>牛乳</b> <b>壬草焼き</b> ・壬草焼き 1個	ではん いわしの煮つけ 金平で活う いわしの生姜煮 1切 でぼう 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の		
		ではん バーベキューチキンきのこスパゲティ  鶏肉 にんにく 0 上々を美 0 トマトケチャップ 濃 1 ウスターソース 1 砂糖 0 カレー粉 0 塩 油 0 スパゲディ 玉リンギ しめじ スパグディ エリンギ しめじ こしょう 0.6	<b>牛乳</b>	ではん   内団子の甘酢炒め   ミートボール   50   50   50   50   50   50   50   5	中乳 <u>じやがいもの</u> 中華炒め 5 じゃがいも 40 6 玉ねぎ 20 0 豚肉 8 5 薄口しょうゆ 1 0 オイスターソース 0.5 0 塩 0.1 8 こしょう 0.01 6 米油 0.3 4	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 入参 20 つきこんにゃく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 みりん 1 料理酒 1 カレー粉 0.3 削り節 0.5 だし汁 20	<b>牛乳</b> <b>壬草焼き</b> ・壬草焼き 1個	ではん いわしの煮つけ 金平でぼう いわしの生姜煮 1切でぼう 20人参 10濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ  翔内 にたく 0 1 大マトケチャップ 濃口しょうゆ 1 ウスターソース 1 砂糖 0 カレー粉 0 塩 油 0 スパゲディ 玉 リンギ しめじ よりはようゆ こしょう 0.6	<b>牛乳</b>	ではん   内団子の甘酢炒め   1.5	中乳 <u>じやがいもの</u> 中華炒め 5 じゃがいも 40 6 玉ねぎ 20 0 豚肉 8 5 薄口しょうゆ 1 0 オイスターソース 0.5 0 塩 0.1 8 こしょう 0.01 6 米油 0.3 4	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 入参 20 つきこんにゃく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 みりん 1 料理酒 1 カレー粉 0.3 削り節 0.5 だし汁 20	<b>牛乳</b> <b>壬草焼き</b> ・壬草焼き 1個	ではん いわしの煮つけ 金平で活う いわしの生姜煮 1切 でぼう 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ  翔内 にたく 0 1 大マトケチャップ 濃口しょうゆ 1 ウスターソース 1 砂糖 0 カレー粉 0 塩 油 0 スパゲディ 玉 リンギ しめじ よりはようゆ こしょう 0.6	<b>牛乳</b>	ではん    内団子の甘酢炒炒	中乳 <u>じやがいもの</u> 中華炒め 5 じゃがいも 40 5 玉ねぎ 20 0 豚肉 8 5 薄ロしょうゆ 1 0 オスターソース 0.5 10 塩 0.3 3 こしょう 0.03 5 米油 0.3 4 3 5 5 1 1 1 5 5 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参 20 つきごんにゃく 20 濃印館 2.66 みりん 1 料理酒 1 カレー粉 0.3 削り節 0.5 だし汁 20 米油 0.5	<b>牛乳 壬草焼き</b> 千草焼き 1個	ではん いわしの煮つけ 金平ごぼう 1切 洗り 1切 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3	牛乳 小松菜と鶏肉の 炒め物  「小松菜 4 ) 鶏肉 2 ・ボールコーン ・ 濃口しょうゆ 1. ・ は 0. ・ ここしょう 0.0 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ 鶏肉にんにく 0 土生姜 0 トマトケチャッブ 濃ロしょう 1 ウ砂糖 0 カレー粉 0 塩 0 米油 0 スパグディ エリンギ しめじ 濃ロしょう ゆ 塩こしょう 0.0 米油 0	<b>牛乳</b>	ではん    内団子の甘酢炒炒	中乳 <u>じやがいもの</u> 中華炒め 5 じゃがいも 40 6 玉ねぎ 20 0 豚肉 8 5 薄口しょうゆ 1 3 オイスターソース 0.5 3 こしょう 0.01 5 米油 0.3 4 3 5 1 1 5 5 5 1 1 1 5 5 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいち 70 これがき 40 人参 20 つきごんにゃく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 みりん 1 料理酒 1 カレー粉 0.3 削り節 0.5 だし汁 20 米油 0.5	<b>牛乳 壬草焼き</b> 千草焼き 1個 <b>春雨の和え物</b> えんどう豆春雨 8	ではん いわしの煮つけ 金平ごぼう 1切 活ら 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3	牛乳 小松菜と鶏肉の 炒め物  「小松菜  「小松菜  「小松菜  「小松菜  「小松菜  「小松菜  「小松菜  「一次で  「一次で		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ 鶏肉にんにく 0 土生姜 0 トマトケチャッブ 濃ロしょう 1 ウ砂糖 0 カレー粉 0 塩 0 米油 0 スパガディ エエリンギ しめじ 濃ロしょう ゆじ 温しょう 0.0 米油 0 チンゲンサイと 豚肉の炒め物 チンゲンサイ	牛乳 大根の洋風煮 78 大根 40 .3 人参 15 .3 バラベーコン 7 .3 薄口しょうゆ 2 .5 鶏がらスープ 0.2 .5 塩 0.2 .5 塩 10 .2 .1 .2 .8 10 .7 .7 1 .1 .1 .1 .1 .1 .3 .3 .3 .3 .3 .3 .3 .3 .3 .3 .3 .3 .3	ではん   内団子の甘酢炒め   ミートボール   56   米油   65   55   55   55   55   55   55   5	中乳 <u>じやがいもの</u> 中華炒め 6 じゃがいも 40 6 玉ねぎ 20 豚肉 8 5 薄口しょうゆ 1 0 オスターソース 0.5 3 こしょう 0.01 6 米油 0.5 4 3 5 5 5 わかめスープ	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参 20 つきこんにゃく 20 濃砂糖 2.6 みりん 1 料理酒 1 カレー粉 0.3 削り節 0.5 だし汁 20 大豆パ素 20 カリカ 2 カリカ 2 カリカ 3	牛乳       手草焼き       千草焼き     1個       春雨の和え物       えんどう豆春雨     8       ギンゲンサイ     20       人参     7	ではん いわしの煮つけ 金平でぼう 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 だし汁 10 米油 0.3	牛乳 小松菜と鶏肉の 炒め物  「小松菜 と鶏肉の かかす  「小松菜 4 ) 鶏肉 2 ・ボールコーン ・濃口しょうゆ 1. ・塩 0. ・ごしょう 0.0 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ 鶏にんにく 0 1 生姜 0 1 トマトケチャップ 濃ロしょう 0 2 米油 0 2 スパゲディ エエリンボー 0 3 は 0 3 は 0 3 は 0 3 は 0 3 は 0 3 は 0 3 は 0 3 は 0 5	<b>牛乳</b> *** **大根の洋風煮*  78 大根 40 .3 人参 15 .3 バラベーコン 7 .3 薄口しょうゆ 2 .5 鶏がらスープ 0.2 .5 塩 0.2 .5 塩 10 .2 .1 .2 .8 10 .7 .7 1 .1 .1 .1 .1 .1 .1 .1 .1 .1 .1 .1 .1 .	ではん   内団子の甘酢炒め   ミートボール   56   米油   65   55   55   55   55   55   55   5	中乳 じゃがいもの 中華炒め 6 じゃがいも 40 5 玉ねぎ 20 5 豚肉 8 5 薄ロしょうゆ 1 0 オスターソース 0.5 3 こしょう 0.01 5 米油 0.3 4 3 5 5 1 1 5 5 1 2 5 1 5 1 5 2 5 1 5 2 6 1 5 3 7 1 6 5 7 1 7 1 7 1 8 1 7 1 8 1 8 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参 20 つきこんにゃく 20 濃砂糖 2.6 みりん 1 料理酒 1 カレー粉 0.3 削り節 0.5 だし汁 20 米油 0.5  大豆水煮 20	存乳       手草焼き       千草焼き     1個       春雨の和え物       えんどう豆春雨     8       チンゲンサイ     20       人参     7       薄口しょうゆ     2.4	ではん いわしの煮つけ 金平でぼう 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 対り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の 炒め物  「小松菜 と鶏肉の 炒め物  「小松菜 と 鶏肉の か		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ  鶏肉ににく 00 に生姜 00 トマトクチャップ 濃スオークリース 1 砂砂ルー 00 米油 00 米油 00 米油 00 ススパグディー エリッじ 1 エリッじ 1 はなっち 00 米油 00 ススは 50 スの炒め物 チンゲンサイと 豚肉の炒め物 チン参	<b>牛乳</b> *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	ではん   内団子の甘酢炒め   ミートボール   56   米油   65   55   55   55   55   55   55   5	中乳 <u>じやがいもの</u> 中華炒め 5 じゃがいも 40 5 玉ねぎ 20 5 豚肉 5 5 薄口しょうゆ 1 0 オスターソース 0.5 3 こしょう 0.03 6 米油 0.3 4 3 5 1 1 1 5 5 5 7 わかめスープ	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参 20 つきごんにゃく 20 濃印館 2.66 みりん 1 料理酒 1 カレー粉 0.3 削り節 0.5 だし汁 20 米油 0.5  大豆水煮 20 角眼日 1 砂切しょうゆ 1 の 1 の 1 の 1 の 1 の 1 の 1 の 1 の 1 の 1 の	存乳       手草焼き       千草焼き       1個       春雨の和え物       えんどう豆春雨     8       チングンサイ     20       人参     7       薄口しょうゆ     2.4       酢     2.4	ではん いわしの煮つけ 金平でぼう いわしの生姜煮 1切 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の 炒め物    小松菜 と鶏肉の   小松菜   4		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ 鶏内ににく 0 に生姜 0 トマロスタ 1 ウみ糖 0 加塩	<b>牛乳</b> *** *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	ではん   内団子の甘酢炒め   ミートボール   56   米油   65   55   55   55   55   55   55   5	中乳 じゃがいもの 中華炒め 6 じゃがいも 40 6 玉ねぎ 20 5 薄ロしょうゆ 1 3 オ塩 0.5 6 こしょう 0.01 6 米油 0.3 4 3 5 1 1 1 5 5 1 1 5 7 1 1 5 7 1 2 1 1 5 2 1 1 5 3 1 1 5 3 1 1 6 3 1 1 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	ではん  豚や 40 じゃがカレー風味  豚肉 40 じゃがいち 70 これるぎ 40 人参 20 つきごんにゃく 20 濃門 2.6 みりん 1 料理酒 1 カレー節 0.5 だし汁 20 米油 0.5  大豆以配 2.6 角切口 5.5 対現石 1 濃砂糖 1 みりん 5 はいます 2.6 カリカ 1 が素 2.6 カリカ 1 おいます 2.6 カリカ 1 おいます 2.6 カリカ 1 おいます 2.6 カリカ 1 おいます 2.6	本乳       手草焼き       千草焼き       1個       春雨の和え物       えんどう豆春雨       えんどう豆春雨       メンゲンサイ       人参       ブロしょうゆ       2.4       砂糖       1.6	ではん いわしの煮つけ 金平でぼう いわしの生姜煮 1切 にする 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の 炒め物    小松菜   3   3   4   3   3   3   4   4   3   3		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ  鶏肉 に (	<b>牛乳</b> *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	ではん   内団子の甘酢炒め   ミートボール   56   米油   65   55   55   55   55   55   55   5	中乳 じゃがいもの 中華炒め 6 じゃがいも 40 6 玉ねぎ 20 5 薄ロしょうゆ 1 3 オ塩 0.5 6 こしょう 0.01 6 米油 0.3 4 3 5 1 1 1 5 5 1 1 5 7 1 1 5 7 1 2 1 1 5 2 1 1 5 3 1 1 5 3 1 1 6 3 1 1 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいち 70 じゃがいち 40 しゃかいち 20 湯きこんにゃく 20 濃四しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 みりん 1 料理画 1 カレレ計 20 米油 0.5 だメ油 0.5  大豆収配布 1 濃四にようゆ 1 砂糖 1 みりん 1 砂糖 1 みりん 5	本乳       手草焼き       千草焼き       1個       春雨の和え物       えんどう豆春雨       えんどう豆春雨       メンゲンサイ       人参       ブロしょうゆ       2.4       砂糖       1.6	ではん いわしの煮つけ 金平でぼう いわしの生姜煮 1切 であった。 1切 ではう 20 砂糖 10 次の 10 次	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の 炒め物    小松菜 と鶏肉の   小松菜   4		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ 鶏にんにく 0 0 1 1 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<b>牛乳</b> - 大根の洋風煮 - 78 大根 40 - 3 人参 15 - 3 ブラベーコン 7 - 3 薄口しょうゆ 2 - 5 繋がらスープ 0.2 - 5 塩 0.2 - 5 塩 10 - 7 - 7 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	ではん   内団子の甘酢炒め   ミートボール   56   米油   65   55   55   55   55   55   55   5	中乳 じやがいもの 中華炒め 5 じゃがいも 40 5 これぎ 20 5 豚肉 5 5 薄口しょうゆ 1 3 こしょう 0.5 6 米油 0.5 4 3 3 5 1 1 5 5 1 かかめ (乾) 0.7 焼き豚 5 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎらスープ 1.5 鶏口しょう 0.01 こしょう 0.01	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参きことようゆ 5.5 微明糖 2.6 みりん 1 料理一粉 0.3 削りし 2.5 大豆以素 20 大豆水煮 20 大型にようゆ 3.5 大型にようゆ 3.5 大豆切尾布 1 濃砂店 3.5 みりん 1 かりん 1 かりん 1 かりん 5.5	事事の和え物       表示の和え物       えんどう豆香雨 8 チンゲンサイ 20 人参 7 海口しょうゆ 2.4 砂糖 1.6 塩 0.2       砂糖 1.6 塩 0.2	ではん いわしの煮つけ 金平でぼう いわしの生姜煮 1切 であった。 1切 ではう 20 砂糖 10 次の 10 次	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の 炒め物  「小松菜 4 ) 鶏肉 2 ) ホールコーン ・濃口しょうゆ 1. 塩 0. 6 こしょう 0.0 2 米油 0. 3 ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ 鶏にんにく 0 に生姜 0 トマロレタタ 1 の効性 1 の 0 米カリカ 2 エエリのです 1 の 0 米カリカ 3 の 1 の 1 の 1 の 1 の 1 の 1 の 1 の 1 の 1 の 1	<b>牛乳</b>	ではん   内団子の甘酢炒め   ミートボール   50   大油   6   1   1   1   1   1   1   1   1   1	中乳 じやがいもの 中華炒め 5 じゃがいも 40 5 にゃがいも 40 5 にゅがいも 40 6 にゅがいも 40 6 にゅがいも 40 6 にゅがいも 40 6 にゅう 0.5 7 にゅう 0.5 8 こしょう 0.5 8 こしょう 0.5 8 こしょう 0.5 9 かかめ (乾) 0.7 5 にゅう	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参きこんにゃく 20 濃砂糖 2.6 みりん 1 カレー野 0.3 削りし 0.5 だようゆ 0.5 だようゆ 0.5 だし汁 20 米油 0.5  大豆児素の 1 砂糖 1 みりん 1 濃砂糖 1 みりん 5 たまる 20	本乳       手草焼き       千草焼き       1個       春雨の和え物       えんどう豆春雨       キングンサイ       人参       7       薄口しょうゆ       2.4       砂糖       1.6       塩     0.2       ごま油     0.2	ではん いわしの煮つけ 金平でぼう 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 対り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3	<b>牛乳</b> 小松菜と鶏肉の 炒め物  「小松菜 と鶏肉の 炒め物  「小松菜 と鶏肉の か		
		ではん バーベキューチキン きのこスパゲティ 鶏にんにく 0 0 1 1 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<b>牛乳</b> - 大根の洋風煮 - 78 大根 40 - 3 人参 15 - 3 ブラベーコン 7 - 3 薄口しょうゆ 2 - 5 繋がらスープ 0.2 - 5 塩 0.2 - 5 塩 10 - 7 - 7 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	ではん   内団子の甘酢炒め   ミートボール   56   米油   65   55   55   55   55   55   55   5	中乳 じやがいもの 中華炒め 5 じゃがいも 40 5 これぎ 20 5 豚肉 5 5 薄口しょうゆ 1 3 こしょう 0.5 6 米油 0.5 4 3 3 5 1 1 5 5 1 かかめ (乾) 0.7 焼き豚 5 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎらスープ 1.5 鶏口しょう 0.01 こしょう 0.01	ではん  豚でやがカレー風味  豚肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参きことようゆ 5.5 微明糖 2.6 みりん 1 料理一粉 0.3 削りし 2.5 大豆以素 20 大豆水煮 20 大型にようゆ 3.5 大型にようゆ 3.5 大豆切尾布 1 濃砂店 3.5 みりん 1 かりん 1 かりん 1 かりん 5.5	事事の和え物       表示の和え物       えんどう豆香雨 8 チンゲンサイ 20 人参 7 海口しょうゆ 2.4 砂糖 1.6 塩 0.2       砂糖 1.6 塩 0.2	ではん いわしの煮つけ 金平でぼう いわしの生姜煮 1切 であった。 1切 ではう 20 砂糖 10 次の 10 次	年乳 小松菜と鶏肉の 炒め物    小松菜   3   3   4   4   3   3   4   4   4   4		

11月の給食目標 日本の伝統的な 食文化について知ろう

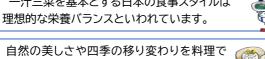
保存食品や発酵食品など食べものを無駄にしない工 夫や地産地消、そして旬を活かす和食の伝統と価値観 は、地球を守るSDGsの観点からも注目されています。

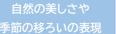
# ◆和食の4つの特徴◆

日本は、海・川・山と豊かな自然に囲まれ、 地域ごとに多くの食材があります。



一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは





表現し、器や盛りつけも美しく整えます。

健康や幸せを願って食べる行事食は、一緒に食事を することで家族や人々のきずなを深めてきました。







はし渡し

刺しばし



涙ばし

迷いばし

人に不快感を与えてしまうので、気をつけましょう。



探りばし



叩きばし

和食の食事作法では、はしの使い方がとても重要です。やってはいけないはし

の使い方のことを「きらいばし」といいます。「きらいばし」は、一緒に食事をする

はしは、扱い方によって は危険をともないます。 誤った扱い方はやめましょ

寄せばし





はしを振り回したり、口にくわえた まま歩いたりするのは危険です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄		食物繊維				
	エネルギー							Α	B1	B2	С	及初興雅	
当月平均	806kcal	30.8g *15.3%	26.6g *29.7%	2.7 g	398mg	121mg	6.4mg	309 µ gRAE	0.45mg	0.59mg	35mg	7.2g	
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネル ギーの 20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300µgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上	

