



日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	たんぱく質 加減 食塩相当量	
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる				
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
4 火	ごはん	○					米			746 kcal	
	イタリヤングリルチキン		鶏肉		トマト缶	にんにく 玉葱	三温糖	オリーブ油	塩 コショウ 酢 濃口醤油 ケチャップ ウスターソース	30.7 g	
	キャベツとささみのサラダ		蒸しささみ		にんじん	キャベツ きゅうり			(日食) こまドレッシング	285 mg	
	ポテトスープ		豚肉		ごまつな	玉葱 セロリー	じゃがいも	油	かす-ブ 酢 塩 コショウ 酢 ド 薄口醤油	1.5 g	
5 水	キムタクごはん	○	豚肉		葉ねぎ	白菜キムチ たくあん	米 麦 三温糖	ごま ごま油	薄口醤油 濃口醤油 酒	751 kcal	
	ししゃもフライ				ししゃもフライ			油		29.0 g	
	おかか和え		かまぼこ かつお節		にんじん ごまつな	キャベツ	三温糖		薄口醤油 濃口醤油	446 mg	
	まこもだけのみそ汁		豆腐 味噌	わかめ	葉ねぎ	えのきだけ 玉葱 まこも			だしパック	3.4 g	
6 木	ごはん	○					米			719 kcal	
	うま煮		鶏肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 玉葱 干し椎茸	じゃがいも さといも こんにゃく 三温糖	油	みりん 濃口醤油 薄口醤油 酒 かつお節	25.4 g	
	白菜のごま酢和え				にんじん ごまつな	はくさい もやし レモン果汁	三温糖	ごま	酢 薄口醤油	378 mg	
	しそ味ひじき				しそ味ひじき					1.9 g	
7 金	ごはん	○					米			788 kcal	
	豚肉の味噌焼き		豚肉 味噌			にんにく しょうが	三温糖 片栗粉		酒 みりん 酢	35.2 g	
	ひじきの炒め煮		豚肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	三温糖	油	濃口醤油 みりん	316 mg	
	すまし汁		鶏肉 豆腐		にんじん ほうれんそう	だいこん 干し椎茸 玉葱			薄口醤油 酒 塩 鰹節 昆布	1.8 g	
10 月	ごはん	○					米			762 kcal	
	あじフライ		九州産あじフライ					油			25.1 g
	小松菜のりし和え		まぐろ油漬 焼きのり		ごまつな にんじん	はくさい もやし	三温糖		濃口醤油	353 mg	
	のっぺい汁		厚揚げ		にんじん 葉ねぎ	れんこん だいこん 干し椎茸	さといも 片栗粉		鰹節 昆布 みりん 薄口醤油 酒 塩	1.5 g	
11 火	素ごはん	○					米 麦			822 kcal	
	ポークカレー		豚肉		にんじん トマト缶	玉葱 にんにく しょうが	じゃがいも	油	ケチャップ アルファルファ-カレー粉 酒	25.1 g	
	れんこんのサラダ			ひじき	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり		エッグ クア(卵不使用) ごま	濃口醤油 みりん 酢	308 mg	
										2.2 g	
12 水	ごはん	○					米			772 kcal	
	肉豆腐		豚肉 焼き豆腐		にんじん	玉葱 長ねぎ はくさい こんにゃく	三温糖	油	濃口醤油 酒 みりん	30.2 g	
	しらす和え		ロースハム	わかめ しらす干し	ごまつな 赤ピーマン	キャベツ しょうが	はるさめ 三温糖		酢 薄口醤油	424 mg	
	みかん					みかん				1.9 g	
13 木	ミルクパン	○					ミルクパン			857 kcal	
	キャラメルパテ						キャラメルパテ			43.9 g	
	ポークチャップ		豚肉		にんにく 玉葱 ぶなしめじ	三温糖 片栗粉	油	ケチャップ 酒 中濃ソース 塩	604 mg		
	白菜とりんごのサラダ		蒸し鶏		はくさい きゅうり りんご レモン果汁		ごま	薄口醤油 カルディ レタス	3.1 g		
	ポトフ		鶏肉 大豆		にんじん ブロッコリー	玉葱 だいこん キャベツ にんにく	じゃがいも	油	かす-ブ 酢 塩 コショウ 酢 ド		
14 金	中1：基山登山 中2：太宰府自主研修のため給食なし										
	ごはん	○					米			811 kcal	
	ホイコーロー		豚肉		にんじん 青ピーマン	キャベツ もやし 玉葱 にんにく	三温糖 片栗粉	油	ケチャップ 濃口醤油 酒	30.4 g	
	中華スープ		鶏肉 豆腐		チンゲンツァイ にんじん	玉葱 だけのこ		ごま油	塩 薄口醤油 中華味 か す-ブ 酢 酒	330 mg	
	大学芋						さつまいも 水あめ 三温糖	油 ごま	濃口醤油 みりん	1.6 g	
17 月	ごはん	○					米			772 kcal	
	さんま甘露煮		さんま甘露煮								28.4 g
	茎わかめの金平		大ぶら	茎わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	三温糖	ごま油 ごま	濃口醤油 みりん 酒	378 mg	
	かぶと厚揚げのみそ汁		厚揚げ 味噌		葉ねぎ	かぶ 玉葱 えのきだけ			だしパック	2.8 g	

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	たんぱく質 加減 食塩相当量
			おもにからだをつくるものとなる		おもに体の調子をととのえるものとなる		エネルギーをつくるものとなる			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18 火	ごはん						米 麦			725 kcal
	鶏肉と野菜の甘酢あんかけ	○	鶏肉 鶏肉		にんじん 青ピーマン	玉葱 だけのこ 干し椎茸	片栗粉 ジャがいも 三温糖	油 ごま油	酒 酢 濃口醤油 薄口醤油 みりん	25.2 g
	春雨スープ		豚肉		にんじん 葉ねぎ	玉葱 きくらげ もやし	春雨	ごま油	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 がらす(オリーブ) 中華味	264 mg
										1.7 g
19 水	わかめごはん						米 麦	ごま	わかめご飯の素	845 kcal
	厚焼玉子	○	厚焼玉子							30.1 g
	甘酢和え		かまぼこ		ほうれんそう	キャベツ りょくとうもやし しょうが	三温糖		酢 薄口醤油	383 mg
	けんちんうどん		鶏肉 厚揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん 干し椎茸	うどん種	油	濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩 だしパック	2.4 g
20 木	コッペパン						コッペパン			859 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱 ぶなしめじ	じゃがいも	油	バター・卵黄 白ワイン	36.3 g
	さけフライ		さけフライ					油		364 mg
	イタリアンサラダ		ロースハム		赤ピーマン	キャベツ だいこん とうもろこし			イタリアンレタス	3.9 g
21 金	ごはん						米			804 kcal
	ハンバーグジャポネソース	○	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご			玉葱 にんにく しょうが	パン粉 三温糖	オリーブ油	塩 リンデューレ 濃口醤油 みりん 酒 酢	29.9 g
	野菜ソテー		ベーコン		にんじん ほうれんそう	とうもろこし キャベツ		油	塩 こしょう 薄口醤油	313 mg
	大根のみど汁		油揚げ 味噌	わかめ	葉ねぎ	だいこん 玉葱 ぶなしめじ			だしパック	3.0 g
25 火	ごはん						米			763 kcal
	鶏肉の照り焼き	○	鶏肉				三温糖		濃口醤油 みりん 酒	29.0 g
	柿なます				にんじん	かき だいこん レモン果汁	三温糖	ごま	塩 酢	317 mg
	キャベツとさつまいものみど汁		油揚げ 味噌		葉ねぎ	キャベツ 玉葱 えのきだけ	さつまいも		だしパック	2.0 g
26 水	素ごはん						米 麦			719 kcal
	豚丼	○	豚肉		にんじん 葉ねぎ	玉葱 こんにゃく 干し椎茸 ごぼう	三温糖 片栗粉	油	薄口醤油 濃口醤油 酒 みりん だしパック	25.7 g
	ナムル		蒸しささみ		ごまつな にんじん	もやし		ごま油	薄口醤油 塩	295 mg
	さつまポテト						さつまポテト			1.3 g
27 木	チキンライス		鶏肉		にんじん	玉葱 ぶなしめじ 枝豆	米 麦	油	塩 ケチャップ がらすソース	774 kcal
	ごまマヨサラダ	○	ロースハム ひよこまめ		にんじん	キャベツ きゅうり		エッグ・卵(卵不使用) ごま油	酢 こしょう 濃口醤油	23.3 g
	コーンスープ		ベーコン	スキムミルク 牛乳	パセリ	玉葱 とうもろこし コーンクリーム	じゃがいも		がらす(オリーブ) バター・卵黄 こしょう	333 mg
										2.8 g
28 金	ごはん						米			735 kcal
	鯖の生煮え	○	さば			しょうが	三温糖		濃口醤油 みりん 酒	31.0 g
	春雨の酢の物			わかめ	にんじん	キャベツ もやし	はるさめ 三温糖	ごま油	酢 薄口醤油	364 mg
	白菜と厚揚げの味噌汁		厚揚げ 味噌		ごまつな 葉ねぎ	はくさい ぶなしめじ			だしパック	2.8 g

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 
--	--	---	--

おいしさのヒミツ

