



ランチタイムズ (4-6年生)



きょう
今日のこんだて

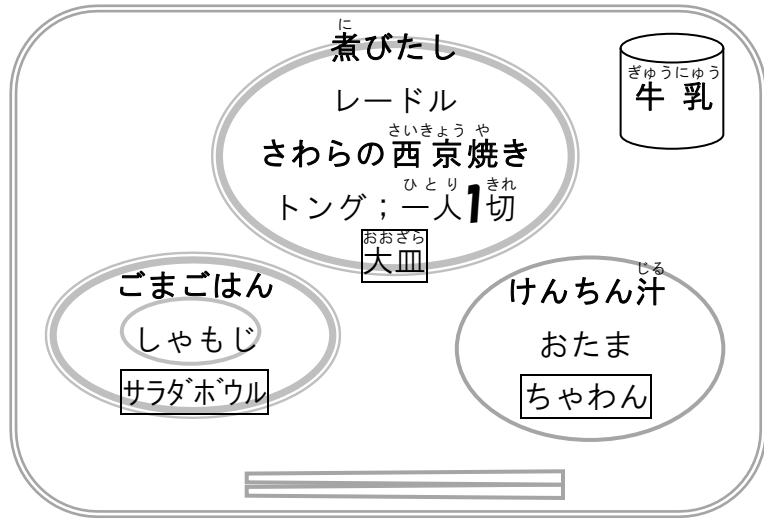
ごまごはん

さいきょう や
さわらの西京焼き

に
煮びたし

じる
けんちん汁

ぎゅうにゅう
牛乳



和食の献立「一汁二菜」

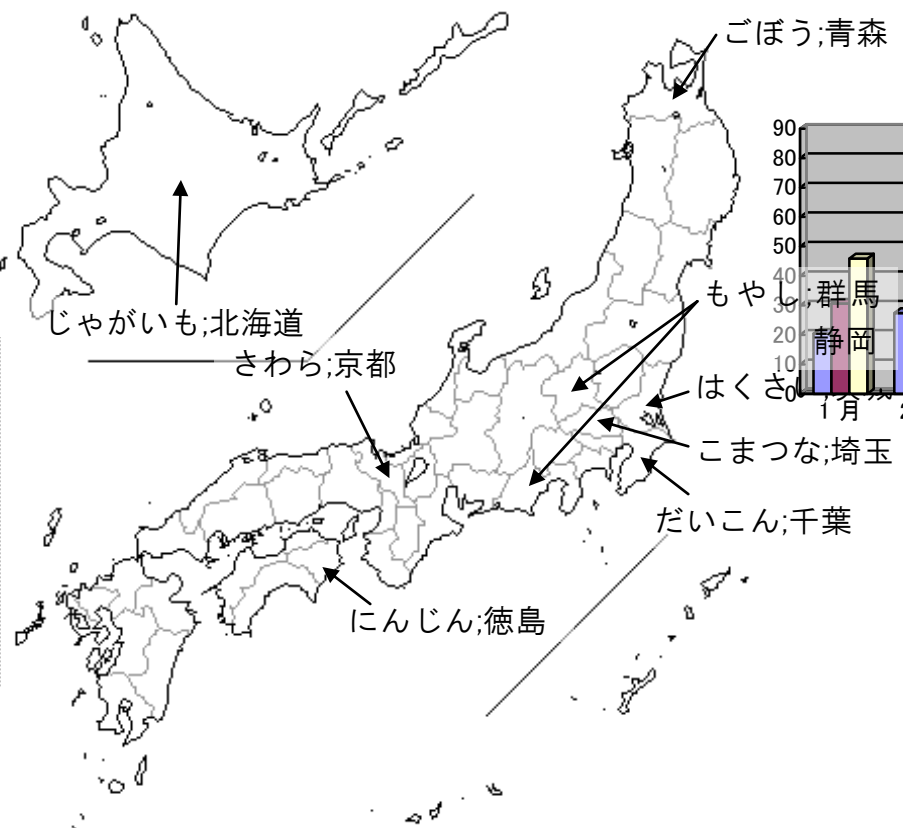
日本には昔から、主食であるごはんに、味噌汁などの汁物とおかずを2, 3種類組み合わせる食事の献立をたてる方法がありました。おかずが2種類の場合は一汁二菜、3種類の場合は一汁三菜と呼び、簡単に栄養バランスを整える方法としてよく知られています。

今日は主食にごまごはん、汁物にけんちん汁、おかずはさわらの西京焼きと煮びたしの2種類なので、一汁二菜の献立です。

本日の食材料出身地



今日使用している材料は、ここで生産されました。



きのうのこ
昨日の残り (全校分)

にんぶん
ビーンズキーマカレー 20人分(6.8kg)

かいそう
海藻サラダ 34人分(1.7kg)

くだもの
果物(はるか)19個

ぎゅうにゅう
牛乳7本



ランチタイムズ (1-3年生)



今日のこんだて

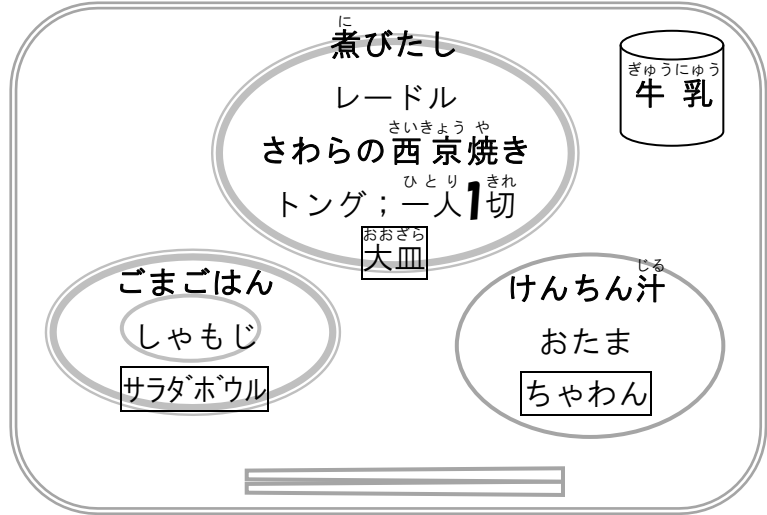
ごまごはん

さわらの西京焼き

煮びたし

けんちん汁

牛乳



和食のこんだて「一汁二菜」

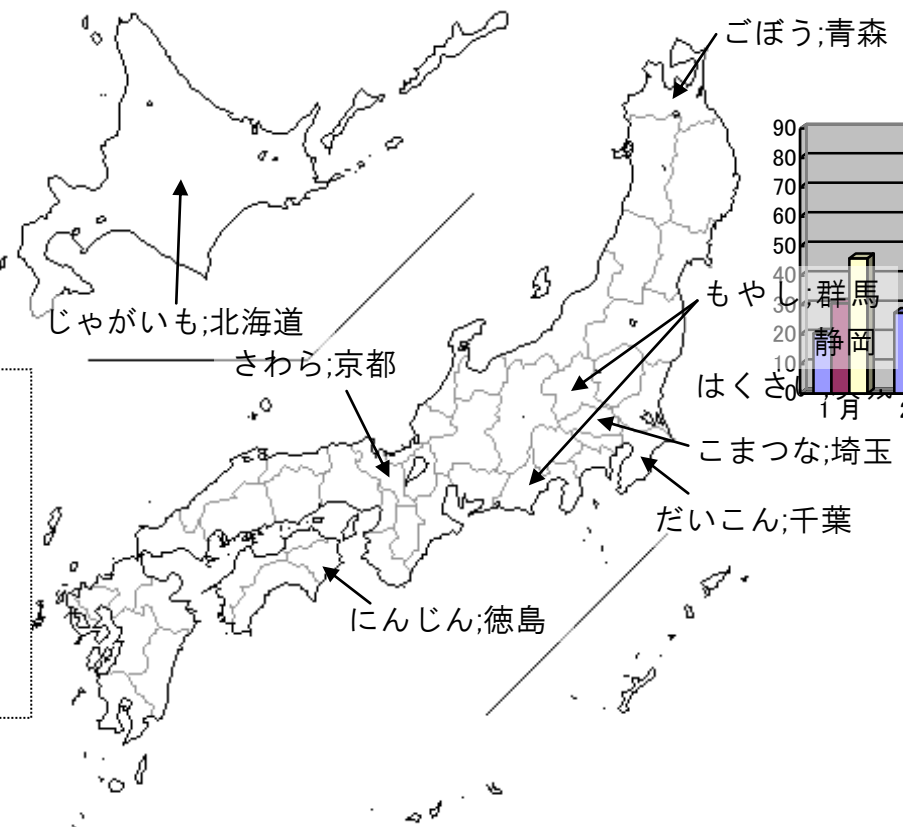
和食のこんだてには、ごはん、汁物、おかずを二つか三つ、組み合わせる方法があります。おかずが二つの場合は一汁二菜、三つの場合は一汁三菜と呼びます。今日は、ごまごはん、けんちん汁、さわらの西京焼きと煮びたしの二つおかずがあるので、一汁二菜です。煮びたしはよくかんで食べると、だしの味を感じることができます。味わって食べましょう

本日の食材料出身地



【日本地図】

今日使用している材料は、ここで生産されました。



昨日の残り (全校分)

ビーンズキーマカレー 20人分(6.8kg)

海藻サラダ 34人分(1.7kg)

果物(はるか)19個

牛乳7本