



# ランチタイムズ (4-6年生)



きょう  
**今日のこんだて**

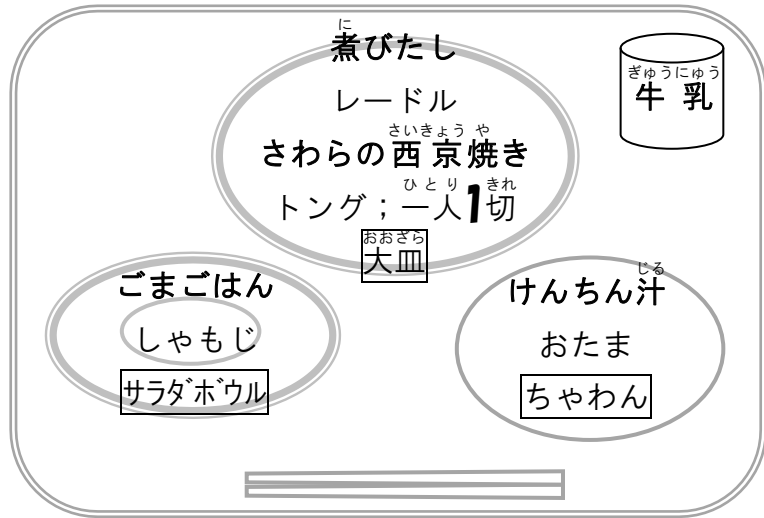
**ごまごはん**

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」

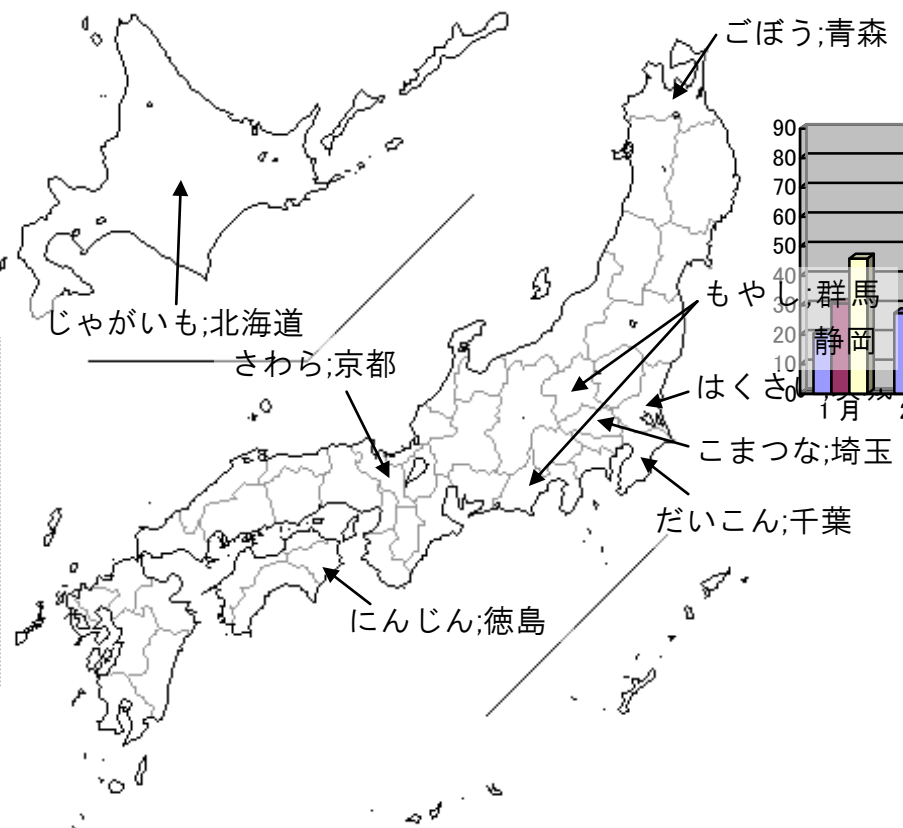
日本には昔から、主食であるごはんに、味噌汁などの汁物とおかずを2, 3種類組み合わせる食事の献立をたてる方法がありました。おかずが2種類の場合は一汁二菜、3種類の場合は一汁三菜と呼び、簡単に栄養バランスを整える方法としてよく知られています。

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**

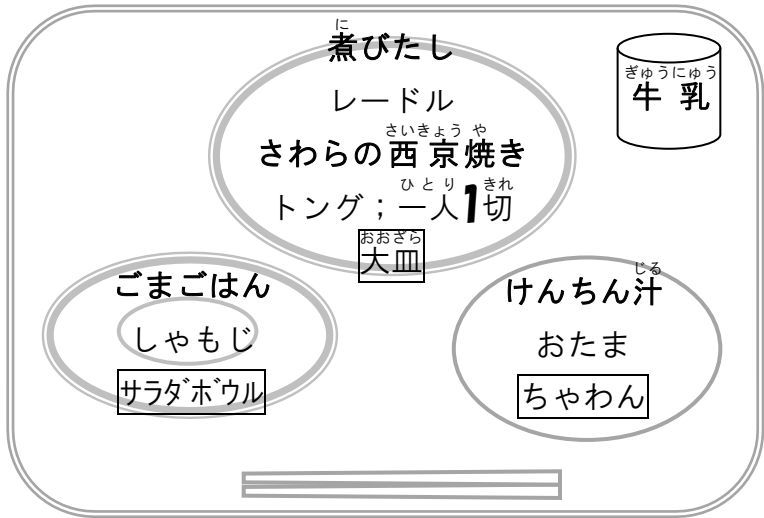
**ごまごはん**

**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」

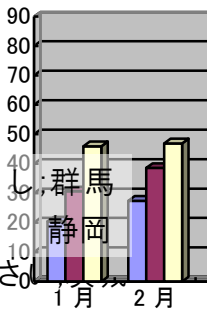
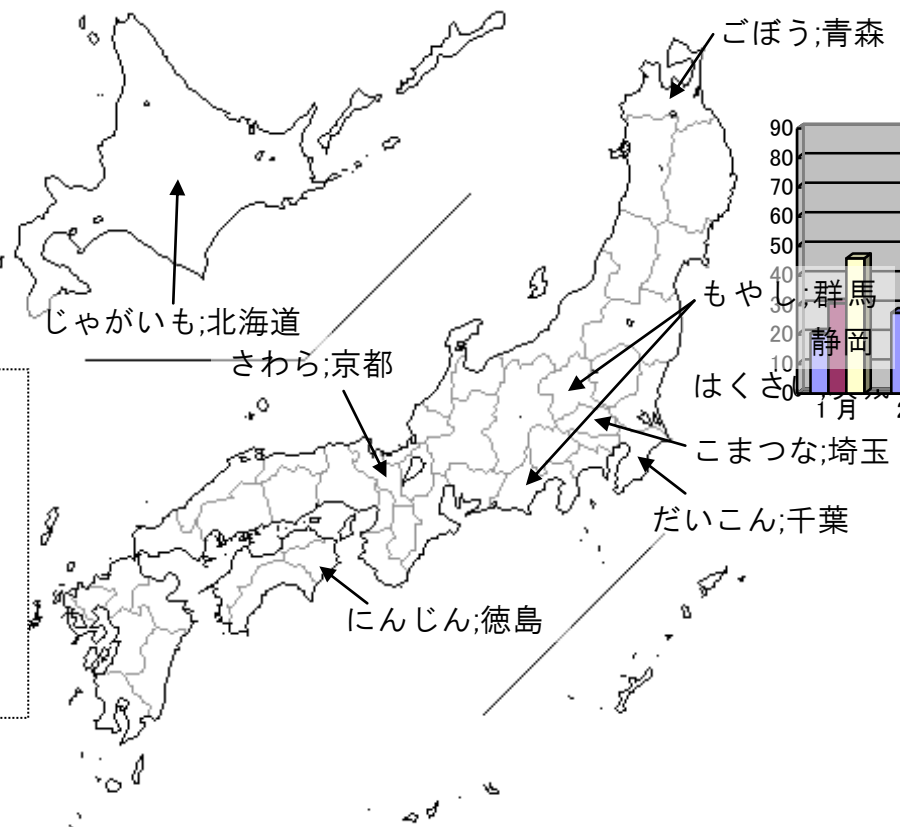
和食のこんだてには、ごはん、汁物、おかずを二つか三つ、組み合わせる方法があります。おかずが二つの場合は一汁二菜、三つの場合は一汁三菜と呼びます。今日は、ごまごはん、けんちん汁、さわらの西京焼きと煮びたしの二つおかずがあるので、一汁二菜です。煮びたしはよくかんで食べると、だしの味を感じることができます。味わって食べましょう

### 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**