

月		火			水			木			金					
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず			28	ごはん・牛乳 小松菜のタンタン麺 ☆ツナサラダ			29	ごはん・牛乳 ヒートレスカレー ☆乾缶サラダ ミニフィッシュ			30	黒糖パン・牛乳 わかめスープ 肉団子の甘酢煮		
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比			607	22.1	24	646	21.5	26	571	24.3	33			
おかずの内容(g)	<p>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。 															
	★予定献立は内容を一部変更する場合があります															
こんだて	2	3			4	5			6			7				
栄養価	571	21.5	23	588	22.6	21	634	27.2	28	606	25.6	29	581	25.4	33	
おかずの内容(g)																
こんだて	9	10			11	12			13			14				
栄養価	603	21.4	26	626	23.9	27	699	26.9	32	590	26.1	26	575	23.6	23	
おかずの内容(g)																
こんだて	17	18			19			20			21					
栄養価	620	23.9	22	578	23.3	30	613	23.3	27	574	24.5	29				
おかずの内容(g)																
こんだて	24	25			26			27			28					
栄養価	607	20.7	27	596	21.9	37	590	24.2	22	573	26.8	38				
おかずの内容(g)																
こんだて	30	31			32			33			34					
栄養価	570	23.2	24	607	20.7	27	596	21.9	37	590	24.2	22	573	26.8	38	
おかずの内容(g)																

くるで、万博!

2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。2学期は世界の食文化です。

【中国】
中国はとても広い国なので、南部と北部で主食が違います。南部の主食は米で、おかずとして食べることが多いです。北部の主食は小麦です。中国は小麦の生産量が世界一で小麦を使った料理が多いです。ラーメンなどのめん類の他、マントウ(蒸しパン)、パオズ(中華まん)、水ギョーザなどがよく食べられています。また、お茶を飲みながら、小籠包やシューマイ、ごま団子などの「点心」を食べる「飲茶」という習慣もあるそうです。

ラーメン

パオズ

水ギョーザ

ごま団子

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質エネルギー比(%)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
8・9月平均	601	16	28	295	77	2.1	2.6	236	0.38	0.45	21	2.40	5.3
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています