



今月の献立のねらい「日本の食文化を知ろう」



2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、日本各地でとれる季節の新鮮な食材が使われ、一汁三菜を基本として栄養バランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の年中行事とも密接に関わっています。和食の良さを知り、大切に受け継いでいきたいと思います。



【和食の基本形 一汁三菜】
一汁三菜の組み合わせは、主食のごはん、主菜である魚や肉、副菜の野菜と汁物です。一汁三菜を組み合わせることで、栄養バランスもよくなります。



【だしを活用】

豊かな風味やうま味を持つだしは、日本人の食生活に欠かせないものです。かつお節や昆布、いりこからとっただしは、素材のおいしさを引き立ててくれます。

…はんざら …大きいしよっき …小さいしよっき

八代市中部学校給食センター

Table with columns for Day (日曜), Dish Name (献立名), and Weight (Kcal/g). It lists daily school lunch menus from Monday to Friday, including items like miso soup, rice, and various side dishes, along with their respective calorie and gram counts.

八代市学校給食研究協議大会のため、給食はありません。

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。
また、献立は都合により変更する場合があります。