

日(曜)	献立		献立の材料							栄養価				
	主食 おかず 飲み物	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
20(月)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	810	たんぱく質 (g)				
	鉄火みそ	だいず 京桜西京みそ				黒砂糖		みりん						
	揚げ豆腐のきのこのソース	豆腐		にんじん	たまねぎ しめじ えのきだけ	米粉 三温糖	なたね油	しょうゆ 穀物酢						
	小松菜とわかめのサラダ		わかめ	こまつな	まいだけ	米粉		かつおだし						
21(火)	牛乳		牛乳		きゅうり ホールコーン	きび糖	ごま ごま油	しょうゆ 米酢	31.7					
	中華麺			にんじん	たまねぎ りょくとうもろし きくらげ	小麦粉(県産含む)		かん水 こしょう 食塩						
	もやしあんかけラーメン	豚肉		こまつな	しょうが	てん粉	ひまわり油	豚骨スープ しょうゆ こんぶだし						
	揚げ餃子	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 餃子の皮	ごま油	食塩 こしょう しょうゆ						
防災給食 II	防災ビスケット	カスタードクリーム(鶏卵)	練乳(ビスケット)		もも(缶)	小麦粉 砂糖 コーンスターチ	ごま	食塩	30.4					
	のミルフィーユ		ホイップクリーム											
22(水)	ガーリックライス	ウインナー		青ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム	精白米 米粒麦	バター ひまわり油	清酒 しょうゆ 食塩 こしょう	839					
	ミートボールマスタードソース	肉団子(鶏肉、豚肉)			たまねぎ	パン粉 でん粉	なたね油	食塩 ソース トマトケチャップ						
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ	じゃがいも パスタ	オリーブ油	食塩 こしょう						
	みかん				みかん			鶏がらスープ しょうゆ						
23(木)	大豆ミートスパゲッティ	豚肉 県産大豆		トマト	たまねぎ にんにく	スパゲッティ お米のチーズ	ひまわり油	コンソメ ソース ケチャップ	869					
	アーモンドサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ	三温糖	アーモンド	食塩 こしょう ぶどう酒						
	蜂蜜タルト	鶏卵(パイ生地)			レモン果汁	上白糖 はちみつ	バター	食塩						
	牛乳		牛乳			パイタルト パン粉	マーガリン							
24(金)	手作りアーモンドチョコパン					強力粉 三温糖	バター アーモンド	食塩 イースト	706					
	マンハッタンクラムチャウダー	ベーコン あさり		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリー	小麦粉 はちみつ	チョコチップ	オレガノ ローリエ 黒こしょう						
	コーンサラダ			青ピーマン パセリ				鶏がらスープ 食塩 レッドペッパー						
	牛乳		牛乳		きゅうり キャベツ ホールコーン たまねぎ	きび糖	ひまわり油	穀物酢 食塩 こしょう						
27(月)	馬宮ごはん			スイスチャード チーマティラバ		精白米 (市内産)	ひまわり油	清酒	747					
	市内野菜のふりかけ	牛肉		にんじん カリノケール	たまねぎ しょうが にんにく		ごま油 ごま	しょうゆ 食塩						
	チキンチキンごぼろ	鶏肉			ごぼろ	米粉 でん粉 三温糖	なたね油	しょうゆ 清酒 みりん						
	かきたま汁	鶏卵 豆腐	わかめ	にんじん	干しいたけ 長葱	でん粉		しょうゆ 食塩						
28(火)	牛乳		牛乳					かつおだし	32.5					
	備蓄米入りオムライス	鶏肉		にんじん トマト	たけのこ しめじ しいたけ	精白米 砂糖	ひまわり油	しょうゆ かつおだし 食塩						
	(トマトケチャップ)	鶏卵			(こんにゃく) きくらげ たまねぎ	米粒麦	オリーブ油	コンソメ 食塩 こしょう						
	スコッチブロス	ラム肉 ベーコン	白いんげん豆	にんじん かぶの葉	たまねぎ セロリー かぶ	押麦	ひまわり油	鶏がらスープ ローリエ 食塩						
29(水)	牛乳		牛乳		★品種の違うりんごを味わいます				28.0					
	ノギ屋の弁当風鳥飯	鶏肉				精白米 米粒麦	ひまわり油 三温糖	清酒 しょうゆ みりん						
	タンダの山菜鍋	豚肉			はくさい ごぼろ ぜんまい		植物油	みりん						
	おひたし	米みそ		しょうが	長葱 たまねぎ 山菜	三温糖		豚骨スープ						
30(木)	牛乳		牛乳		たもぎだけ 干しいたけ しめじ		練りごま	コチジャン	32.7					
	サンジの焼飯	むきえび あさり		パセリ	にんにく たまねぎ ホールコーン	精白米 米粒麦	バター	食塩 清酒 牡蠣油						
	いわしフライ	いわし			レモン		オリーブ油	ナンブラー しょうゆ こしょう						
	朝びらき丸のスープ	ベーコン	牛乳		たまねぎ	小麦粉 パン粉	なたね油	食塩 こしょう						
31(金)	牛乳		牛乳			小麦粉	ひまわり油	ローズマリー タイム	41.3					
	フレンチトースト	鶏卵				はちみつ	小麦粉(県産含 砂糖)	ショートニング						
	みそパン	米みそ			長葱		三温糖	ごま油						
	マセドアンサラダ	ボンレスハム		にんじん	きゅうり ホールコーン	じゃがいも きび糖	オリーブ油	こしょう 穀物酢 食塩						
献立 図書 給食	かぼちゃの豆乳ポタージュ	鶏肉 白花豆		かぼちゃ あさつき	たまねぎ クリームコーン			鶏がらスープ	27.7					
	牛乳	豆乳						食塩 こしょう						
・ 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。					1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム/鉄	脂質
・ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は 栄養教諭までお問い合わせください。					10月回数	22回	22回	21回	770	30.2	112	3.0	375/4.6	24.6
					累計	97回	96回	98回	kcal	g	g	g	mg / mg	g

"The Future 50 Foods"

2019年にWWF UKとクノール、科学者、栄養士、農業専門家が出した報告書です。地球環境と人の健康への影響を与えている、現在の「持続不可能」な食料システムへの懸念から作成されたものです。食が気候変動や生物多様性の損失、健康危機の原因と同時に「解決策」にもなることを提唱しています。(①世界の食料供給の75%がわずか12種類の植物と5種類の動物に由来し、うち植物ベースカロリーの60%は米、トウモロコシ、小麦の3種に集中しています。②食料生産による環境負荷が深刻で、森林破壊、温室効果ガスの排出、土壌の劣化があり、温室効果ガス排出量の30%を食料生産が占めているとも言われています。)

そこで、これらの課題を解決し、より持続可能な①栄養価②環境への影響③風味・文化的関連性④入手のしやすさ・価格⑤多様性を選定基準として世界から選ばれました。最終的な50品目には、ミネラル・ビタミンが豊富な野菜、動物性たんぱく質の代替となる植物性タンパク質、栄養価の高い炭水化物などが選ばれています。例としては、土壌に窒素を与えながら少ない水で育つレンズ豆や、日本人(食)に馴染みの大豆やわかめも選ばれています。

併せて重要なポイントは、選ばれた食材が長年にわたって各地域で育まれてきた伝統作物・在来作物であることです。工業的農業の陰で、Future 50 Foodsのその食材を再評価・再導入することで食の生物多様性を回復させて、地域の農業を支援し、消費者の食の選択肢を広げることを目指しています。これからは、これらの食材と私たちの未来と結び付けて、持続可能で公平性(国家間や貧富の差がない)のある食料システムが地球規模で構築されていくことを期待します。私たちも、消費者の一人として、食や食の未来について、健康も含めて次の世代につながるビジョンをもっていきたいです。11のカテゴリーに分けられる未来の食材50の分類はエントランスに掲示しますのでご覧ください。また、「The Future 50 Foods」で検索すると、食材を見ることができます。

(資料 The Future 50 Foods / クノール 日本栄養士会雑誌8月号)