

(様式1)

G7サミット給食メニュー

学校名	尾鷲小学校	市町名	尾鷲市
-----	-------	-----	-----

国名	日本
----	----



献立名	食品名	1人当たり分量(g)
ごはん	米	80
ソフトクリームバニラヨーグルト	ソフトクリームバニラヨーグルト	80
ぶりの照り焼き	ぶり	80
	砂糖	3
	しょうゆ	14
	酒	10
	みりん	14
スパサラダ	スパゲティ	10
	ロースハム	7
	にんじん	7
	きゅうり	15
	エッグケアマヨネーズ	8
みそ汁	油あげ	5
	たまねぎ	30
	にんじん	5
	ねぎ	5
	カットわかめ	0.3
	かつお節	2
	だし昆布	1
	こうじみそ	5
	米みそ	5

献立のポイント(食文化・料理の特徴の説明等)

日本の和食は、伝統的な食文化として2013年にユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。日本は南北に長く、その土地に根付いた食文化や食習慣が生まれてきました。日本の食事は「一汁三菜」といって、ごはんを中心に汁物(汁)、3種のおかず(菜)からなり、栄養バランスの良い食事となっています。

みそ汁…出し汁に野菜などの実を入れ、煮たてたところで味噌を溶かし入れたもの。古くから言い伝えられる『味噌は医者いらず』ということわざがあるように、みそはおいしいだけでなく、体によい栄養も入っています。

ぶり…ブりは尾鷲市を代表とする魚のひとつとして「市の魚」に指定されています。出世魚と呼ばれていて大きくなるにつれて名前が変わります。