



11月24日は『和食の日』 ～いいにほんしょく～



平成25年12月に「和食－日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食は野菜が豊富で、油分が少ない、肉より魚が多く使われているなど体に良い食事として世界から注目を集めています。和食の日 日本の伝統食をみんなで味わい、和食の良さを見直すとともに、次の世代へ伝えていけるように大切に引き継いでいきましょう。

<p>11月24日は『和食の日』 ～いいにほんしょく～</p> <p>平成25年12月に「和食－日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食は野菜が豊富で、油分が少ない、肉より魚が多く使われているなど体に良い食事として世界から注目を集めています。和食の日 日本の伝統食をみんなで味わい、和食の良さを見直すとともに、次の世代へ伝えていけるように大切に引き継いでいきましょう。</p>	<p>1日(水) ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいもの そぼろ煮</td> <td>もやしと ほうれん草の おひたし</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>豚肉の竜田揚げ</td> </tr> </table>	じゃがいもの そぼろ煮	もやしと ほうれん草の おひたし	パイン缶	豚肉の竜田揚げ	<p>2日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロッコリーの ごま和え</td> <td>スイート ポテト</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬け</td> <td>ハタハタの 唐揚げ</td> </tr> </table> <p>木の葉丼 の具</p> <p>葛籠のさかな</p>	ブロッコリーの ごま和え	スイート ポテト	つぼ漬け	ハタハタの 唐揚げ	<p>3日(金) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツの サラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>ごま じゃこ</td> <td>マカロニミート グラタン</td> </tr> </table>	キャベツの サラダ	五目豆	ごま じゃこ	マカロニミート グラタン				
じゃがいもの そぼろ煮	もやしと ほうれん草の おひたし																		
パイン缶	豚肉の竜田揚げ																		
ブロッコリーの ごま和え	スイート ポテト																		
つぼ漬け	ハタハタの 唐揚げ																		
キャベツの サラダ	五目豆																		
ごま じゃこ	マカロニミート グラタン																		
<p>4日(土) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>さつまいもの チーズ焼き</td> <td>万願寺甘とう の炒め煮</td> </tr> <tr> <td>きゅうり 漬け</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table> <p>地産地消</p>	さつまいもの チーズ焼き	万願寺甘とう の炒め煮	きゅうり 漬け	ごまザンギ	<p>7日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>白菜の 即席漬け</td> <td>エテカレイの 唐揚げ</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p> <p>葛籠のさかな</p>	大根の炒め煮	みかん	白菜の 即席漬け	エテカレイの 唐揚げ	<p>8日(水) あんかけ炒飯</p> <p>新メニュー!</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょう サラダ</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>こんにやく のおかか煮</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>あん</p> <p>11月8日は「いい歯の日」。かんぴょうはかみかみ食材です。よく噛んで食べましょう。</p> <p>チャーハンにあんをかけて食べよう。</p>	かんぴょう サラダ	フルーツ白玉	こんにやく のおかか煮	春巻き	<p>9日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>青菜炒め</td> <td>おから</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>鮭のチャンチャン 焼き</td> </tr> </table> <p>鮭に野菜とみそだれをのせてオーブンで焼きます。北海道の漁師町の名物料理で、本場では鮭と野菜を鉄板で焼きます。</p> <p>ハヤシライス</p>	青菜炒め	おから	チーズ	鮭のチャンチャン 焼き
さつまいもの チーズ焼き	万願寺甘とう の炒め煮																		
きゅうり 漬け	ごまザンギ																		
大根の炒め煮	みかん																		
白菜の 即席漬け	エテカレイの 唐揚げ																		
かんぴょう サラダ	フルーツ白玉																		
こんにやく のおかか煮	春巻き																		
青菜炒め	おから																		
チーズ	鮭のチャンチャン 焼き																		
<p>13日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴら ごぼう</td> <td>ほうれん草の ごま和え</td> </tr> <tr> <td>きな粉 団子</td> <td>豚肉のカリン揚げ</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	きんぴら ごぼう	ほうれん草の ごま和え	きな粉 団子	豚肉のカリン揚げ	<p>14日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>中華風サラダ</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>揚げギョウザ</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐</p>	中華風サラダ	杏仁フルーツ	白菜キムチ	揚げギョウザ	<p>15日(水) 鶏ごぼうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の 卵とじ</td> <td>大根サラダ</td> </tr> <tr> <td>わらびもち (きなこ)</td> <td>竹輪の紅生姜揚げ</td> </tr> </table>	高野豆腐の 卵とじ	大根サラダ	わらびもち (きなこ)	竹輪の紅生姜揚げ	<p>16日(木) ごはん、ふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>チャプチェ</td> <td>ブロッコリー のおかか和え</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>白身魚の ごまみそ焼き</td> </tr> </table> <p>全日本カレーの日</p> <p>ポークカレー</p>	チャプチェ	ブロッコリー のおかか和え	みかん缶	白身魚の ごまみそ焼き
きんぴら ごぼう	ほうれん草の ごま和え																		
きな粉 団子	豚肉のカリン揚げ																		
中華風サラダ	杏仁フルーツ																		
白菜キムチ	揚げギョウザ																		
高野豆腐の 卵とじ	大根サラダ																		
わらびもち (きなこ)	竹輪の紅生姜揚げ																		
チャプチェ	ブロッコリー のおかか和え																		
みかん缶	白身魚の ごまみそ焼き																		
<p>20日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干しの 揚げ煮</td> <td>わかめ和え</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>ビビンバの具</td> </tr> </table> <p>ごはんに合わせて食べよう。</p>	大豆と煮干しの 揚げ煮	わかめ和え	うすら卵煮	ビビンバの具	<p>21日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんし りしり</td> <td>キャベツの ゆかり和え</td> </tr> <tr> <td>たくあん</td> <td>豚肉のチーズ パン粉焼き</td> </tr> </table> <p>鶏肉に衣、パン粉をまぶし、油をかけて、オーブンで焼きます。油で揚げるよりヘルシーです。</p>	にんじんし りしり	キャベツの ゆかり和え	たくあん	豚肉のチーズ パン粉焼き	<p>22日(水) 中華風まぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>大学芋</td> </tr> <tr> <td>ひじき煮</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> </tr> </table>	もやし炒め	大学芋	ひじき煮	鶏肉の照り焼き	<p>24日(金) 麦ごはん</p> <p>「和食の日」すまし汁はかつお節でだしをとっています。</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の ごま和え</td> <td>筑前煮</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>鯖のみそ煮</td> </tr> </table> <p>すまし汁</p>	小松菜の ごま和え	筑前煮	梅干し	鯖のみそ煮
大豆と煮干しの 揚げ煮	わかめ和え																		
うすら卵煮	ビビンバの具																		
にんじんし りしり	キャベツの ゆかり和え																		
たくあん	豚肉のチーズ パン粉焼き																		
もやし炒め	大学芋																		
ひじき煮	鶏肉の照り焼き																		
小松菜の ごま和え	筑前煮																		
梅干し	鯖のみそ煮																		
<p>27日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ハムサラダ</td> <td>糸こんの きんぴら</td> </tr> <tr> <td>野沢菜 漬け</td> <td>ニギスの石垣フライ ブロッコリーの 昆布茶和え</td> </tr> </table> <p>かきたま汁</p> <p>葛籠のさかな</p>	ハムサラダ	糸こんの きんぴら	野沢菜 漬け	ニギスの石垣フライ ブロッコリーの 昆布茶和え	<p>28日(火)</p> <p>期末テストのため 給食なし</p> <p>テスト</p>	<p>29日(水)</p> <p>期末テストのため 給食なし</p> <p>テスト</p>	<p>30日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツの ベーコン炒め</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆 布</td> <td>鯖の塩焼き</td> </tr> </table> <p>おでん</p>	キャベツの ベーコン炒め	みかん	佃煮昆 布	鯖の塩焼き								
ハムサラダ	糸こんの きんぴら																		
野沢菜 漬け	ニギスの石垣フライ ブロッコリーの 昆布茶和え																		
キャベツの ベーコン炒め	みかん																		
佃煮昆 布	鯖の塩焼き																		
<p>食欲の秋です! もりもり食べよう!</p>																			

