

いっばんしよく
一般食

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

つく ひと た もの かんしゃ
作ってくれる人、食べ物のいのちに感謝して...
おいしくいただきます



1日

ごはん
天ぷら盛り合わせ
じゃがいもの旨煮
白菜のからし和え

マカロニサラダ
漬物

ぜんきうんどうがいりふりかえきゅうじつ
前期運動会振替休日

4日

ふりかえ きゅうじつ
振替休日

5日

ごはん
牛と大根の照り煮
クリームコロッケ
ひじきの炒り煮
ナポリタンスパ

もやしナムル
粒マポテサラ
漬物

6日

ごはん
焼きうどん
肉じゃが
鶏の甘辛揚げ
なすの揚げびたし

いんげんのピ-ナツ和え
漬物

7日

ごはん
魚のからあげ
しょうが焼き風
マカロニの辛子サラダ
切干大根の煮物

昆布豆
ポイルキャベツ
漬物

8日

ごはん
アジフライ
自家製タルタル
チンジャオロース
春雨のごまあえ

キャベツの塩こんぶ和え
高野豆腐の煮物
漬物

11日

ごはん
牛肉と厚揚げの煮物
はんぺんチーズフライ
ひじきと大根のマヨサラ
白菜の浅漬け風

こんにやくの煮物
漬物

12日

ごはん
デミ-ソウパ-グ
じゃがいものクリーム煮
もやしナムル
いんげんの和え物

昆布と人参の煮物
漬物

13日

ごはん
鶏のしむ焼き
オーソジスティックフライ
竹の子のきんぴら
コーンサラダ

ほうれん草のしらあえ
漬物

14日

ごはん
牛のしぐれ煮
がんもどきの煮物
かき揚げ
大豆のトマト煮

キャベツの生姜和え
マカロニサラダ
(みかんゼリー)

15日

ごはん
エビカツ
豚肉の野菜炒め
ジャーマンポテト
なすの揚げびたし

切り干しの含め煮
漬物

18日

ごはん
魚の香草焼き
鶏のから揚げ
春雨中華サラダ
卵の花

スライス天のきんぴら
漬物

19日

ごはん
豚と野菜の八宝菜風
エビチリとふわふわ卵
きんぴらごぼろ
大根マヨレサラ

ひじきの煮物
漬物

20日

ごはん
牛肉とピ-マツの焼肉
白身魚の天ぷら
かぼちゃサラダ
人参のきんぴら

キャベツの塩昆布和え
漬物

21日

ごはん
ねぎ塩豚肉炒め
魚のチーズ焼き
切り干大根の煮物
春雨の酢の物

白菜の和え物
漬物

22日

ごはん
メンチカツ
糸コンの明太和え
ピ-マツのナムル

ポテトサラダ
漬物
(豆乳パンナコッタ)

25日

ごはん
肉詰めピ-マツの天ぷら
鶏のピ-マツト
ポイルキャベツ
ごぼろサラダ

ほうれん草のバター炒め
ひじきなます
漬物

26日

ごはん
牛すき焼き風
じゃがマガオムレツ
ひじきと揚げの煮物
糸コンのきんぴら

マカロニサラダ
漬物

27日

ごはん
鶏肉と大豆のトマト煮
海鮮かき揚げ
いんげんの胡麻和え
こんにやくのきんぴら

コーンコールスロー
漬物

28日

ごはん
さばの塩焼き
とり天
ごぼろの味噌煮
昆布豆

春雨マヨサラダ
漬物

29日

ごはん
麻婆豆腐
照焼きチキン
かぼちゃサラダ
うぐいす豆

白菜の和え物
漬物

いい にほんしよく
11月24日は
わ しよく ひ
和食の日

日本の伝統的な発酵食品

しょうゆ みそ 酢 酒 みりん

納豆 塩辛 かつお節

各地に伝わる発酵食品の一例

◆漬物 (野菜を調味料、ぬか、麹などに漬けたもの)
岩手県・金婚漬け/京都府・すき漬け/鹿児島県・山川漬け

◆なれずし (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)
北海道・いずし/滋賀県・ふなずし/和歌山県・さばのなれずし

◆魚醤 (魚介類を原料としたしょうゆ)
秋田県・しょつつる/石川県・いしる/香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか?