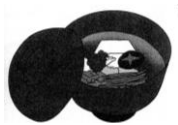


ごはんを中心とした和食はすばらしい！

11月24日は「和食の日」です

季節

季節に出回る旬の食材を取り入れ、器や盛り付けを楽しんだり、食事の場に季節の花を飾ったりしながら、自然の移ろいを表現し楽しんできました。



伝統

日本の食文化は年中行事との関わりの中で生まれてきました。自然の恵みである食べ物を分け合い、食事の時間を一緒に過ごすことで家族や地域の絆を強めてきました。



栄養

「一汁三菜」を基本とするスタイルは健康的な食生活を送る理想の形です。この食生活が長寿の国・日本を支えてきました。



食材

日本は南北に長く、海・山・里と自然が豊かなため、その地域に根ざした多くの新鮮な食材があります。その持ち味を大切に料理がたくさん生まれてきました。



みその力

みその栄養



原料の大豆の栄養成分がこうじ菌の働きで分解されるため、大豆そのものを食べるより栄養が吸収されやすいです。また、大豆製品はごはんとの相性がよく、ごはんに不足するたんぱく質（必須アミノ酸）をみそが補ってくれます。みそ汁に野菜や海藻を入れることで、食物繊維やビタミン、ミネラルも補うことができます。

みそのはたらき

○においを消す	○油との相性がとてもよい	○食品を長持ちさせる
みそがにおいのもとを吸収するため、肉や魚の生臭みを和らげてくれます。みそ焼きやみそ煮などの調理法によく用いられます。	油との相性がよく、みそがほどよく油を吸着してくれるため、味に奥行きが出ます。みそ炒めや、またあまり気づかれませんが、マーボー豆腐などに用いられています。	肉や魚をみそに漬け込むこと（みそ漬け）で、食品を長く保存することができます。変わったところでは、卵の黄身をみそ漬けにすることもできます。とてもおいしいですよ。

11月のよていこんだて

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 コッペパン コーンポタージュ 白花豆コロッケ もやしのごまサラダ コッペパン/ コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/ 冷凍白花豆コロッケ・揚げ油/ ほうれん草・もやし・コーン・人参・ごま	5 ごはん 石狩鍋 ザンギ おひたし 白飯/ 鮭・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・こんにゃく・ぶなしめじ・長ねぎ・みそ・(だし用: むろあじ、宗田かつお、昆布)/ 鶏肉・しょうが・にんにく・卵・かたくり粉・揚げ油/ ほうれん草・白菜・ごま	6 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリー・にんにく・小麦粉・トマト缶・鶏がらスープ/ 冷凍フレンチポテト・揚げ油・青のり	7 ごぼうピラフ ほっけフライ くだもの 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン/ ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油/ (パイン缶)
10 ごはん 豆腐とえびの チリソース煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり 白飯/ 豆腐・えび・かたくり粉・小麦粉・揚げ油・人参・長ねぎ・しいたけ・グリーンピース・しょうが・にんにく・鶏がらスープ/ 冷凍ひじき入りぎょうざ・揚げ油/ 胡瓜・ごま	11 角食 ポトフ 白身魚フライ きなこクリーム 角食/ チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん・鶏がらスープ/ たら・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油/ 豆乳・きな粉・砂糖・コーンスターチ・バター	12 鶏ミックス丼 みそ汁 くだもの 白飯・鶏肉・しょうが・厚揚げ・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・ごま/ 高野豆腐・小松菜・みそ・(だし用: むろあじ、昆布)/ (りんご)	13 カレーうどん ごまポテト くだもの ソフトめん・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・ほうれん草・たまねぎ・長ねぎ・小麦粉・油・(だし用: むろあじ、昆布)/ 冷凍フレンチポテト・揚げ油・ごま・砂糖/ (柿)	14 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルト和え 胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース/ 冷凍かぼちゃコロッケ・揚げ油/ みかん・パイン・黄桃・洋なし・夏みかん(以上缶詰)・ヨーグルト
17 振替休業日 	18 ツイストパン ポテトグラタン ほうれん草と コーンのサラダ くだもの ツイストパン/ ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉/ ほうれん草・コーン・ごま/ (柿)	19 ごはん きのこ汁(しょうゆ味) さんまのみそ煮 くだもの 白飯/ 豚肉・豆腐・ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・(だし用: むろあじ、宗田かつお、昆布)/ さんま・しょうが・長ねぎ・みそ/ (りんご)	20 塩ラーメン 大学芋 くだもの ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・かまぼこ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・(だし用: 鶏がら、豚骨、煮干し、昆布)/ さつまいも・揚げ油・水あめ・ごま/ (みかん)	21 ツナライス レバー入りメンチカツ ごま和え 胚芽米・大麦・豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・グリーンピース/ 冷凍レバー入りメンチカツ・揚げ油/ 小松菜・もやし・ごま
24 振替休日 	25 黒コッペ かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ くだもの 黒コッペ/ ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/ 厚揚げ・しょうが・揚げ油・キャベツ・胡瓜・人参・ごま/ (みかん)	26 カレーライス 野菜のしょうゆ漬け 白飯・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・油・鶏がらスープ/ 大根・胡瓜・人参・水あめ	27 きつねうどん チーズポテト くだもの ソフトめん・油揚げ・かまぼこ・長ねぎ・たまねぎ・ほうれん草・(だし用: むろあじ、昆布)/ じゃがいも・砂糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/ (柿)	28 ひじきごはん みそ汁 鮭フライ 胚芽米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・人参・グリーンピース/ 豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・(だし用: むろあじ、昆布)/ 冷凍鮭フライ・揚げ油

*牛乳は毎回つきます。