



11月後半献立だより



アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)
 牛乳：牛乳
 乳：ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
 卵：鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵
 甲殻類は、「エビ」「ホタテ」「カニ」「イカ」を表記します。

熱量(kcal)/塩分(g)表示

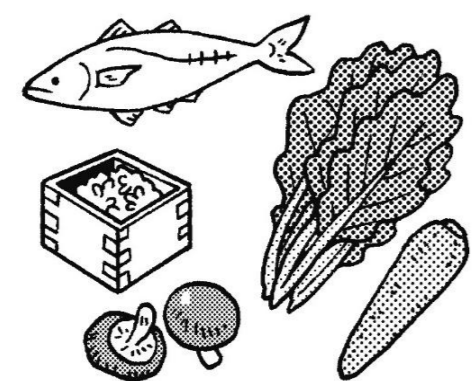
	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金) 収穫感謝祭
朝食		ご飯 みそ汁(薄揚げ・ほうれん草) ポイルウィンナー・ポテトサラダ のり佃煮・牛乳 卵	ご飯 みそ汁(ワカメ・キャベツ) サバの味噌煮・ブロッコリーのカニカマサラダ 味付けのり・牛乳 卵	コッペパン・メロンパン ブルーベリージャム・牛乳 卵 北海道産コーンポタージュ 乳類	ご飯 みそ汁(じゃが芋・ワカメ) ホッケ干物・キャベツのソース炒め 飲むヨーグルト・ふりかけ(卵) 卵
		753 kcal/ 3.0 g 牛乳	760 kcal/ 2.8 g 牛乳	736 kcal/ 2.8 g 牛乳	594 kcal/ 3.2 g 乳類
昼食	ご飯 じゃが芋の韓国風煮 ポークシューマイ・もやし炒め 卵	ご飯 キャベツのホワイトシチュー さんまのおろしソース レンコンの天ぷら 卵 乳類	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・卵) フライドチキン・味豆 筍の麻婆炒め 卵	ご飯 酢豚(ウズラ卵入り) チヂミ・枝豆塩ゆで 卵	塩おにぎり(中農産コシヒカリ) 中農鍋 鶏の中農みそ焼き 中農産ブロッコリー
	758 kcal/ 2.9 g 卵	760 kcal/ 2.8 g 牛乳	795 kcal/ 3.0 g 卵	788 kcal/ 2.3 g 卵	696 kcal/ 2.9 g
夕食	ご飯 みそ汁(白菜・ワカメ) サバのフライ・ポイルキャベツ 焼きビーフン 卵	ご飯 みぞれ汁 チキンソテーデミグラスソースがけ 粉吹き芋(カレー風味) 乳類	ご飯 ポークトマトシチュー サバのカレー醤油焼き・味豆 煮物(大根・牛蒡巻)	ご飯 白菜と肉団子スープ 鮭のにんにくみそ焼き キャベツと豚の炒め物 卵	
	765 kcal/ 2.3 g 卵	751 kcal/ 2.2 g 乳類	671 kcal/ 2.8 g	719 kcal/ 2.5 g 卵	
	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水) 寮祭	11月23日(木) 帰省日(勤労感謝日)	11月24日(金) 振り替え休日(和食の日)
朝食		ご飯 みそ汁(えのき茸・ほうれん草) 和風肉団子・マカロニサラダ 牛乳・のり佃煮 卵	ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) ポロニアソーセージ・じゃが芋の中華サラダ ヤクルト・味付けのり 卵	ご飯 みそ汁(ほうれん草・豆腐) 焼豚・キャベツとハムの炒め物 コーヒー牛乳・ふりかけ(かつお) 卵	
		754 kcal/ 3.8 g 牛乳	729 kcal/ 2.4 g 乳類	648 kcal/ 3.4 g 牛乳	
昼食	ハヤシライス 米粉のメープルマフィン 卵	ご飯 すまし汁(えのき茸・やわらか) 豚の天ぷら・もやしと小松菜の煮浸し スイートポテト 卵	ご飯 常夜鍋 鶏肉のトマト煮・ふかしさつま芋	塩おにぎり オム焼きそば ポトフ風カレースープ	
	726 kcal/ 3.5 g 乳類	728 kcal/ 3.7 g 乳類	744 kcal/ 2.2 g	745 kcal/ 2.9 g 卵	
夕食	ご飯 けんちん汁 揚げ鱈の味噌かけ もやしと豚の塩炒め	ご飯 ビーフシチュー さけのみそ焼き 青梗菜の炒め物 卵	寮祭 お祭り2段弁当 かきたま汁 卵 乳類		
	722 kcal/ 2.3 g	749 kcal/ 2.7 g 乳類			



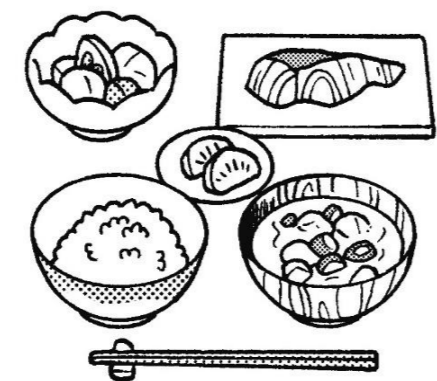
11月24日は和食の日

平成25年に「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。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



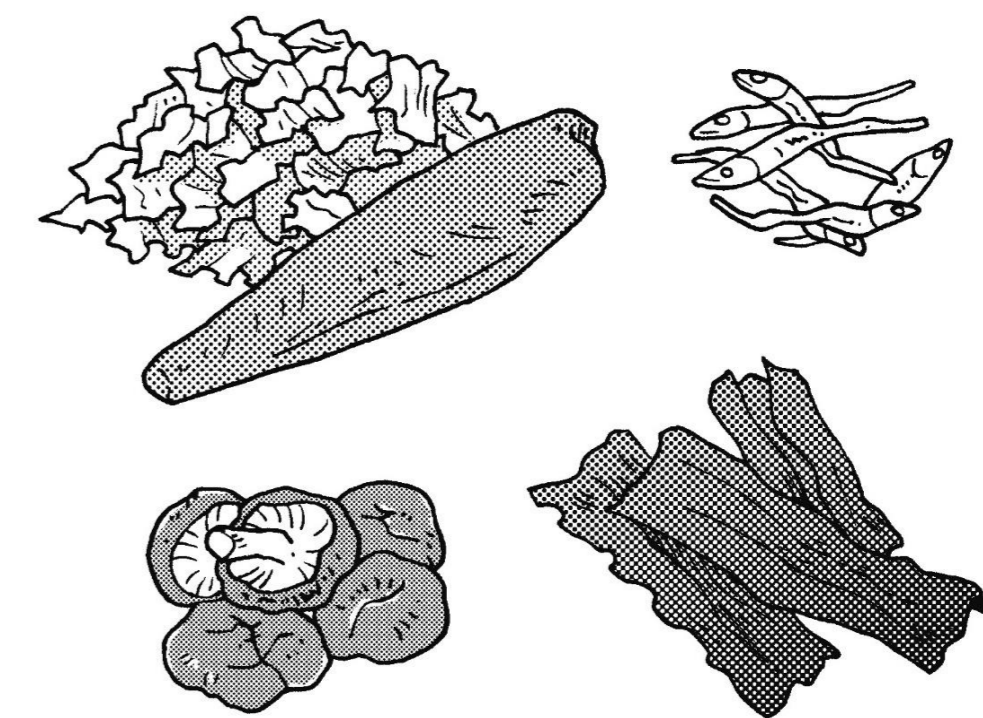
4 正月などの年中行事との密接な関わり



©少年写真新聞社2020

和食の基本 だし

だしは食材のうまみをとり出した汁のことです。和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにこぶしやかつおぶし、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物には、だしのうまみがしっかりきいていますよ。



©少年写真新聞社2020