

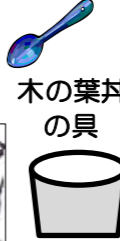


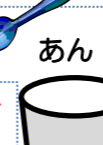







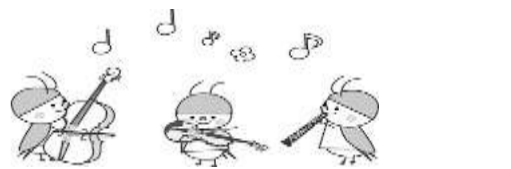


<p>11月24日は『和食の日』 ～いいにほんしょく～</p> <p>平成25年12月に「和食－日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食は野菜が豊富で、油分が少ない、肉より魚が多く使われているなど体に良い食事として世界から注目を集めています。和食の日に日本の伝統食をみんなで味わい、和食の良さを見直すとともに、次の世代へ伝えていけるように大切に引き継いでいきましょう。</p> 	<p><b>今月の地産地消</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ハタハタ</li> <li>○エテカレイ</li> <li>○ニギス</li> <li>○万願寺甘とう</li> </ul> 	<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> 	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)</p> <p><b>文化の日</b></p> 												
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																							
<p>6日(月) 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> 	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>	青菜炒め	おから	チーズ	鮭のチャンチャン焼き	<p>10日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>ささみフライ</td> </tr> </table> <p>ハヤシライス</p> 	グリーンサラダ	レモンゼリー	コーン炒め	ささみフライ
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																							
グリーンサラダ	レモンゼリー																							
コーン炒め	ささみフライ																							
<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>	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>17日(金) 麦ごはん</p> <p>全曜日カレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>ナタデココパイ</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>かぼちゃコロッケ</td> </tr> </table> <p>ポークカレー</p> 	コーンサラダ	ナタデココパイ	福神漬け	かぼちゃコロッケ
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																							
コーンサラダ	ナタデココパイ																							
福神漬け	かぼちゃコロッケ																							
<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>ピピンパの具</td> </tr> </table> <p>ごはんにまぜて食べよう。</p>	大豆と煮干しの揚げ煮	わかめ和え	うすら卵煮	ピピンパの具	<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。油で揚げるとよりヘルシーです。</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>23日(木)</p> <p><b>勤労感謝の日</b></p> 	<p>24日(金) 麦ごはん</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	ピピンパの具																							
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)</p> <p><b>期末テスト</b></p>	<p>28日(火)</p>	<p>29日(水) 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	<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	<p>☆ 牛乳は毎日つきます。</p> <p>☆ 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。</p> 												
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																							
キャベツのベーコン炒め	みかん																							
佃煮昆布	鯖の塩焼き																							