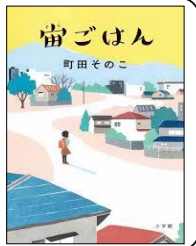
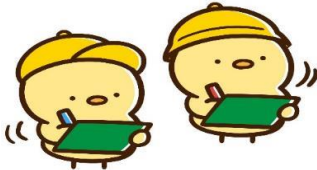


月	火	水	木	金	予約締切
いい にほんしよく 11月24日は 「和食の日」 日本人の伝統的な食文化について見直し、 和食文化の保護・継承の大切さについて考える日 日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心に栄養バランスに優れた食事構成をもつ「和食」の文化があります。「自然の美しさ」の表現、年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどの特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。和食をめぐる文化は2013年にユネスコ無形文化遺産にも登録されています。		□6日 読書週間献立□  「読書の秋」と言いますが、毎年10月27日から11月9日は読書週間です。今年も小説の中に出てくる料理を給食で再現しよう！ということで、調理校の司書さんオススメの小説、『町田 そのこ 著 『宙ごはん』の作中に登場する（ポロネーゼ）と【きのこのポターージュ】を、栄養士がイメージして再現・提供します。お楽しみに♪		1日の社会科見学 	10/18 (金)
4日  文化の日	5日 もち麦ごはん 庄内風芋煮 蕪のゆかり和え えびしんじょ椀 カスタードアップルパイ  エネルギー 757 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 28.2 g 脂質 20.6 g	6日 サエキ風ポロネーゼ 花野菜サラダ きのこのとろとろポターージュ オレンジゼリー  エネルギー 754 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 31.0 g 脂質 25.1 g	7日の鍋の日 醤油じゃこ菜飯 味噌風味おでん 笹身とキャベツの梅マヨ和え 果物(みかん)  エネルギー 777 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 28.2 g 脂質 22.0 g	8日のいい歯の日 麦ごはん 根菜カレー ブロッコリーのツナマヨサラダ 白菜のスープ フルーツヨーグルト  エネルギー 837 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 28.3 g 脂質 24.3 g	10/25 (金)
11日のチーズ・鮭の日 もち麦ごはん 鮭のモルネソース焼き 粉ふき芋バジル風味 ガーリックマスタード和え 豆のカレースープ  エネルギー 748 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 33.0 g 脂質 20.9 g	12日のボウリング大会 	13日 もち麦ごはん 魚の照り焼きにんにく風味 じゃがマヨ炒め 揚げ大豆のせサラダ  南瓜の味噌汁 エネルギー 790 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 33.9 g 脂質 25.3 g	14日 舞茸おこわ 擬製豆腐 野菜の土佐酢和え たぬき汁 スイートポテト  エネルギー 799 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 30.7 g 脂質 27.2 g	15日 中華丼 揚げ餃子 厚揚げのスープ 柚子ゼリー  エネルギー 807 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.1 g 脂質 25.4 g	11/1 (金)
18日 もち麦ごはん 鯖のタレカツ 蓮根の金平 マスタードマヨサラダ かき玉味噌汁  エネルギー 839 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 32.4 g 脂質 30.8 g	19日 もち麦ごはん 海鮮チリ玉豆腐 さつま芋の中華マヨサラダ 味噌中華スープ 果物(りんご)  エネルギー 799 kcal 食塩相当量 3.7 g たんぱく質 31.2 g 脂質 24.0 g	20日のピザの日 もち麦ごはん 厚揚げのピザ風焼き 花野菜のカレーマリネ チキンスープ  みかんのコンポート エネルギー 802 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 32.7 g 脂質 27.4 g	21日 ペッパーピラフ しらすとオリーブ油のポテサラ キャベツと青菜のスープ 豆乳ゼリー桃ソースがけ  エネルギー 798 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.7 g 脂質 27.1 g	22日の赤飯の日献立 赤飯 鶏肉の唐揚げ 茎わかめの金平 野菜のキムチ和え 大根の味噌汁  エネルギー 794 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 37.7 g 脂質 25.9 g	11/8 (金)
25日の和食の日献立 ごはん 魚の紅葉焼き  大豆の五目煮 白菜と若布のおかか和え さつま芋のごま味噌汁 エネルギー 724 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 34.4 g 脂質 20.0 g	26日 鶏ごぼうピラフ ほうれん草のキッシュ風卵焼き グリーンサラダ  おさつスープ 果物(りんご) エネルギー 803 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 34.3 g 脂質 30.8 g	27日 ジョア(プレーン) キーマカレーライス  カレー屋さんのコールスロー ポテトスープ ココナッツタピオカ豆乳ゼリー エネルギー 841 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 31.2 g 脂質 21.4 g	28日 もち麦ごはん A: レバニラ炒め B: 鶏ニラ炒め 豆腐のせ中華サラダ  春雨中華スープ マーラーカオ エネルギー 853 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 29.3 g 脂質 26.9 g	29日 ガーリックライス 白身魚のプロバンスソース リョネーズポテト  蕪のフレンチサラダ カリフラワーのポターージュ エネルギー 769 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 28.3 g 脂質 26.7 g	11/15 (金)

※27日を除き、牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。