

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	健康的な食生活を支える栄養バランス 	自然の美しさや季節の移ろいの表現 	正月などの年中行事との密接な関わり
-----------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------

「和食」というと何を思い浮かべますか？ 「和食」には、健康的な食生活を支える栄養バランスが整っています。和食を味わい、日本の食文化を考えてみませんか？

・17日（月）かき揚げ丼は、ごはんの上にかき揚げをのせて、タレをかけて食べましょう。

🍴は、スプーンの必要な日です

日	曜日	こんだて		主な材料名
4 🍴	火	★コッペパン ★牛 乳	★コーンポタージュ パンプキングラタン ★しめじのガーリックソテー	ベーコン ツナ 玉ねぎ 人参 コーン ぶなしめじ バター
6	木	★牛 乳	★わかたけにゅうめん ★大根のツナ炒め ぶどうゼリー	鶏肉 わかめ ツナ 筍 人参 ねぎ 大根 さやいんげん
7	金	★ごはん ★牛 乳	★白菜鍋 さばの味噌煮 肉団子とさつまいもの甘酢炒め	豆腐 豚肉 鶏肉 白菜 ぶなしめじ 椎茸 さつまいも
10	月	★ごはん ★牛 乳	★中華スープ 野菜しゅうまい（2個） ★回鍋肉	わかめ 豚肉 小松菜 キャベツ ピーマン
11 🍴	火	★宗谷の塩入りソフトフランス ★牛 乳	★カントリースープ チキンピカタ ★きのこコーンのソテー	ウインナー 鶏肉 パセリ 小松菜 ぶなしめじ エリンギ じゃがいも
13	木	★牛 乳	★味噌野菜ラーメン にらまんじゅう ★切干し大根の炒めナムル	鶏肉 豚肉 玉ねぎ もやし 小松菜 切干し大根
14	金	★わかめごはん ★牛 乳	★根菜汁 いわしのみぞれ煮 ★青菜のごま炒め	わかめ 豚肉 いわし 大根 ぶき ごぼう 人参 ほうれん草
17	月	★ごはん ★牛 乳	★さつま汁 かき揚げ丼 ★卵の花炒め	豚肉 おから ひじき 人参 糸こんにゃく 枝豆 さつまいも
18 🍴	火	★バターパン ★牛 乳	★ホワイトシチュー チキンナゲット（2個） ★青菜のソテー	鶏肉 ブロッコリー ほうれん草 ぶなしめじ じゃがいも バター
20	木	★牛 乳	★ちゃんこうどん ほたてクリームコロッケ ★おかか野菜 型抜きチーズ	豚肉 ほたて チーズ 人参 ねぎ 白菜 椎茸 ブロッコリー
21	金	★ごはん ★牛 乳	★豆腐とわかめの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★肉じゃが	豆腐 わかめ ほっけ 豚肉 ねぎ 糸こんにゃく グリンピース
25 🍴	火	★クロパン ★牛 乳	★コンソメスープ プレーンオムレツ ★いんげんとしめじのソテー	ベーコン 卵 さやいんげん ぶなしめじ じゃがいも
27	木	★牛 乳	★きつねにゅうめん 豚肉のコロッケ 小松菜の煮びたし ソファールプレーン	油揚げ わかめ 竹輪 ヨーグルト 人参 ねぎ 椎茸 小松菜 もやし
28 🍴	金	★ごはん ★牛 乳	★チキンカレー ★エリンギとベーコンのソテー はちみつレモンゼリー	鶏肉 大豆ミート ベーコン 玉ねぎ エリンギ ほうれん草

《11月平均栄養価 エネルギー509kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.8g 炭水化物 64.0g 食塩 2.1g》

★マークは、稚内近郊や北海道で取れた食材を使用している印です。

（じゃがいも・人参・コーン・玉ねぎ・大根・豚肉・鶏肉・ほっけ・味噌・牛乳 など）