

2024年度

11月献立表

<div style="text-align: center;"> <h1 style="color: red;">11月</h1> <h2 style="color: red;">November</h2> </div> <div style="text-align: center; font-size: small;"> *時間は17:00~17:30です。 *メニューは変更になることがあります。 </div>				1 (金)
				シーフードカレー 福神漬 スープ 豆サラダ
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
文化の日				
振替休日	焼きそば スープ デザート	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 もやしと卵の炒め物	わかめごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ	キーマカレー 福神漬 スープ 盛り合わせサラダ
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
防犯教室				
親子丼 味噌汁 浅漬け	肉うどん ちくわの磯辺揚げ デザート	ごはん 中華スープ 回鍋肉 麻婆春雨	炊き込みごはん 味噌汁 厚揚げの とぼろあんかけ	ポークカレー 福神漬 スープ デザート
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
薬物乱用防止教室			後期中間考査①	後期中間考査②
麻婆豆腐丼 スープ 中華サラダ	和風スパゲティー スープ マリネ	ごはん けんちん汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー	レタス炒飯 卵スープ しょうまい	ハヤシライス スープ デザート
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
後期中間考査③	後期中間考査④			
三色丼 すまし汁 ごま和え	塩野菜ラーメン 春巻き デザート	ごはん 味噌汁 チキンチャップ お浸し	コーンピラフ スープ 冷しゃぶサラダ	チキンカレー 福神漬 スープ デザート

11月は「和食について」 ※HPからの続き

和食は、「ごはん」、「汁物」、「主菜」、「副菜」の組み合わせが基本形ですが、海外から伝わった料理を独自のものに変化させた料理があります。カレーライス、カレーうどん、ラーメン、コロッケ、オムライス、とんかつ、スパゲティーナポリタン、あんぱんなどは、海外の食材や料理を、日本の食習慣に合うように工夫して作られた「和食」です。

和食は、うま味を作りだす「だし」をととても大切にしています。だしを活用することで、調味料を減らすことができ、自然と減塩をすることができます。食塩は適度に必要ですが、摂り過ぎてしまうことで、将来、血圧や心臓などにさまざまな影響を与えてしまいます。立冬は、二十四節気のひとつで冬のはじまりを意味します。だんだんと日差しが弱まり、日が短くなったと感じられるころです。この時期には、体をあたためる旬のものを食べ、厳しい冬を乗り切る準備をしておきたいものです。