



11月24日は「和食の日」

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた文化です。「和食」には大きく4つの特徴があります。

「和食」の4つの特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重：素材の味わいを活かす調理技術・調理方法
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス：一汁三菜を基本とするバランスの良い食事
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現：季節に合った食材や食器の使用
- ④ 正月など年中行事との密接なかかわり：食を通して家族や地域の絆を深める



甘酒マフィン

社高校生活科学科監修の甘酒マフィンです。生地がふわふわでこどもたちからも好評でした。

10月たんじょうかいメニューノ

〈材料〉(10個分)

小麦粉…100~110g ベーキングパウダー…4g
 グラニュー糖…30g サラダ油…30g 卵…1個
 甘酒…100g(アルコールの無い物)
 いちごジャム…80g(他のジャムでもよいです)

〈作り方〉

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② ボウルに溶き卵・サラダ油・グラニュー糖を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に甘酒の半分を入れてよく混ぜる。
- ④ ③に①を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に甘酒の残り半分を入れ混ぜる。
- ⑥ ⑤を型に入れてジャムをのせる。
- ⑦ ⑥を160℃のオーブンで15分~20分焼く。



こんだてひょう

日	曜日	昼食	おやつ
1	月	牛肉の柳川風 きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	菓子 牛乳
2	火	カレーうどん フルーツサラダ うめぼし	菓子 ミルク
3	水	文化の日	
4	木	きんぴらごぼう ひじきとブロッコリーのサラダ ゆで卵	★スイートポテト 牛乳
5	金	五峰山登山&ミニ遠足 おかず入りおにぎりをお願いします。	みかん カルビス
6	土	親子丼 スティックきゅうり みかん	菓子 牛乳
7	日		
8	月	ポークビーンズ はりはり漬け じゃこ入り炒り卵	★キャラメルポップコーン 牛乳
9	火	お好み焼き 金時豆 まめあじ	菓子 牛乳
10	水	高野豆腐の卵とじ ひじきのマリネ ポテト	★オートミールとバナナのクッキー 牛乳
11	木	中華丼 さつま芋の天ぷら 黄桃	菓子 ミルク
12	金	からあげのレモンソースあえ ポテトサラダ ミニトマト	バナナ 牛乳
13	土	パン バナナ 牛乳	菓子 牛乳
14	日		
15	月	チャプチェ 甘酢キューブサラダ バナナ	菓子 牛乳
16	火	炒り鶏 五目白あえ 味付けのり	菓子 ミルク
17	水	相性汁 揚げ出し豆腐 黄桃	★きなこ蒸しパン 牛乳
18	木	さんまのかば揚げ マカロニサラダ トマト	菓子 牛乳
19	金	ミートスパゲティ 大豆のフレンチサラダ 卵焼き	★シュガーラスク 牛乳
20	土	ビーフシチュー スパゲティサラダ バナナ	菓子 牛乳
21	日		
22	月	クリームシチュー きのことサラダ みかん	ヨーグルト
23	火	勤労感謝の日	
24	水	筑前煮 焼魚 ごまたくあん (和食の日)	★フルーツカナッペ
25	木	ジャーマンオムレツ きゅうりとツナの酢の物 ミニトマト	菓子 牛乳
26	金	たんじょうかい ドリア えびフライ 果汁ゼリー	
27	土	卵うどん 白菜の昆布あえ ごまふりかけ	菓子 牛乳
28	日		
29	月	白菜と肉団子のスープ ぎょうざ 黄桃	りんご 牛乳
30	火	白身魚の甘酢漬け 五目納豆 バナナ 味付けのり	菓子 ミルク ★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
 ◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
 ◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。
 ◎ミニトマトは誤嚥防止のため切って提供しています。