

Table for 11/1 (Monday) to 11/5 (Friday). Includes menu items like '炊き込みご飯', 'ごはん', 'パンバンジーサラダ', '牛乳', 'さつまいもの煮物', 'みそ汁', '豆腐チゲ', 'ごはん', 'ハンバンジーサラダ', '牛乳', 'ガオライス', 'ごはん', 'ツナとキャベツの ごまあえ', '牛乳', '麻婆豆腐', 'ごはん', 'いかにのチリソース', and energy/nutrient values.

文化の日



(栄養価) 686 298 19.4 (栄養価) 663 31.4 17.0 (栄養価) 694 25.0 18.7 (栄養価) 753 34.3 19.1

Table for 11/8 (Monday) to 11/12 (Friday). Includes menu items like '豚肉のしょうが炒め', 'ごはん', '豚肉のしょうが炒め', 'ほうれん草のサラダ', '牛乳', 'カレーライス', 'ごはん', '苜蓿かめのサラダ', '牛乳', 'じゃがいものう煮', 'ごはん', 'ホキのハーベキューソース', 'アジミルク', 'ごはん', '豚肉の香り炒め', '牛乳', '豚キムチ', 'ごはん', 'チンゲン菜とささみの炒め物', and energy/nutrient values.

(栄養価) 701 28.3 20.5 (栄養価) 722 22.8 22.2 (栄養価) 829 37.9 25.0 (栄養価) 672 25.8 9.9 (栄養価) 692 27.2 20.0

Table for 11/15 (Monday) to 11/19 (Friday). Includes menu items like 'チキン南蛮', 'ごはん', 'チキン南蛮', 'ごまあえ', '牛乳', 'あじのハーブフリッター', 'ごはん', '大根のツナサラダ', '牛乳', '中華うま煮', 'ごはん', 'きんぴら', '牛乳', 'いわしのかば焼き', 'ごはん', '煮込み・鶏つくねの煮物', '豚肉のねぎ塩丼', 'ごはん', 'ポテトサラダ', and energy/nutrient values.

(栄養価) 790 29.8 29.9 (栄養価) 803 27.8 25.6 (栄養価) 784 28.1 22.4 (栄養価) 779 30.2 22.2 (栄養価) 841 37.7 29.6

Table for 11/22 (Monday) to 11/26 (Friday). Includes menu items like 'ちゃんこ鍋', 'ごはん', 'ちゃんこ鍋', '海藻サラダ', '牛乳', 'さばの香味揚げ', 'ごはん', '冷やしサラダ', '牛乳', 'クリーンシチュー', 'ごはん', 'もやしのカレーソテー', and energy/nutrient values.

勤労感謝の日



(栄養価) 658 23.9 15.3 (栄養価) 804 31.6 32.4 (栄養価) 659 21.2 19.1 (栄養価) 815 37.4 26.8

Table for 11/29 (Monday) to 11/30 (Tuesday). Includes menu items like '和風ハンバーグ', 'ごはん', '和風ハンバーグ', 'ツナとひじきのサラダ', '牛乳', '鶏肉と大根の 韓国風煮物', 'ごはん', 'ホキのマリネ', and energy/nutrient values.

11月24日(いよいよほんしょく)は「和食の日」

「実りの秋」という言葉があるように、私たちの主食となる米や、たくさんの農作物が秋に収穫の時期を迎えます。日本の食文化を見直し、受け継いでいくことの大切さを考える日として「和食の日」が作られました。2013年に【和食】が世界無形文化遺産に登録されました。選ばれた和食の特徴として次の4点があげられます。

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
②栄養バランスに優れた健康的な食生活
③自然の美しさや季節の移ろいの表現
④年中行事との密接な関わり