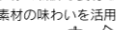
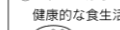




日・曜日		献立名																											
19日(水)	牛乳				●																								
	ごはん	●																											
	もすく丼	●																											
	にんじんしりしり	●																											
	たらのごま揚げ	●																											
20日(木)	牛乳				●																								
	ごはん	●																											
	豚キムチ	●																											
	揚げ春巻	●																											
	中華あえ	●																											
21日(金)	牛乳				●																								
	ごはん	●																											
	白菜の煮物	●																											
	ウィンナーの炒め物																												
	ホキのバーベキューソース	●																											
25日(火)	牛乳				●																								
	ごはん	●																											
	鶏肉の照り焼き	●																											
	牛ひじきそば	●																											
	ほうれん草のおかか和え	●																											
26日(水)	牛乳				●																								
	ごはん	●																											
	カレーライス	●																											
	チキンカツ																												
	福神漬け	●																											
27日(木)	牛乳				●																								
	ごはん	●																											
	和風ハンバーグ・もやしの炒め物	●																											
	高菜ふりかけ	●																											
	黒砂糖豆																												
28日(金)	牛乳				●																								
	ごはん	●																											
	いわしのかば焼き	●																											
	もやしとにらの炒め物	●																											
	フルーツミックス	●																											

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用 	②バランスがよく、 健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

昆布や鰹節などを水に浸したり、水の中で加熱してうま味を引き出した汁のことです。昆布や鰹節の他にも、干し椎茸や煮干しなどいろいろな「だし」があります。

味の基本は「塩味、酸味、苦味、甘味、うま味」です。「だし」は「うま味」にあたり、和食の基本となります。