

<p>松本市とネパールのカトマンズ市は姉妹都市です。ネパールはインドと中国の間にある国で、山を背景にした景色が松本市と似ているということで姉妹都市になりました。ネパール料理は香辛料を使った料理やケチャップやソースなどの味付けがあります。給食でもネパール料理にちなんでポークカレーにしました。</p>				木	金
					<p>1 牛乳 小6欠食</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p> <p>いわしのかば揚げ</p> <p>昆布あえ</p>
	<p>5 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>キムチスープ</p> <p>プルコギ炒め</p> <p>ツナサラダ</p>	<p>6 牛乳</p> <p>キャロットパン</p> <p>トマトのスープ</p> <p>魚のハーブ焼き</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>みかん</p>	<p>7 牛乳 小4 希望献立</p> <p>ごはん</p> <p>みそこんラーメン汁</p> <p>チキンのコーンフレーク焼き</p> <p>のり酢あえ</p>	<p>8 牛乳 中1欠食</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p> <p>ますのゆず塩麴づけ</p> <p>マカロニサラダ</p>	
	<p>11 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものスープ</p> <p>肉どんぶり</p> <p>野菜サラダ</p>	<p>12 牛乳 環境にやさしい給食の日</p> <p>ごはん</p> <p>環境にやさしい野菜のぐたくさんみそ汁</p> <p>鶏肉ねぎねぎソース</p> <p>カラフル大根のサラダ</p>	<p>13 牛乳・ミルメークコーヒーマル 丸パン</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>チリコンカン</p> <p>糸寒天サラダ</p>	<p>14 牛乳 松本の日</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくスープ</p> <p>厚揚げと長ねぎの煮つけ</p> <p>梓川サラダ</p>	<p>15 牛乳 カトマンズ 献立</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>チキンカツ</p> <p>かおり和え</p>
<p>18 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>回鍋肉</p> <p>梅ポテトサラダ</p>	<p>19 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>みそ豆乳汁</p> <p>赤魚の粕漬け焼き</p> <p>ひじきの煮つけ</p>	<p>20 牛乳 中2 希望献立</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>ABCスープ</p> <p>鶏肉とうずらのコトコトに</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>シークワサータルト</p>	<p>21 牛乳</p> <p>秋の五目ごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>ほきフライ</p> <p>野菜のおかかあえ</p>	<p>22 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>白菜と鶏肉のスープ</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>磯チーズあえ</p>	
<p>25 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p> <p>わらさのみそ焼き</p> <p>切干し大根の炒り煮</p>	<p>26 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>中華スープ</p> <p>鶏肉のチリソース炒め</p> <p>キャベツのサラダ</p>	<p>27 牛乳</p> <p>減量コッペ</p> <p>コーンスープ</p> <p>ソース焼きそば</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>28 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>和風梅チキン</p> <p>まめまめサラダ</p>	<p>29 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>なめたけあえ</p>	

6日は三重県御浜町のみかんです。

☆松本の日、梓川や松本市内、近隣の市町村の食材を多く使った献立の日です。

日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう!

「和食」の4つの特徴

- 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
調理技術・道具
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
一汁三菜が基本
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
季節を楽しむ盛り付け
- 正月などの年中行事との密接な関わり
家族や地域の絆

「和食」の味わいをつくるもの

和食の基本「だし」一だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。

味つけに欠かせない「発酵調味料」一米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくります。

保存食として生み出された「発酵食品」微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。

