

11月

※ 11月12～14日は17時30分給食です。
 ※ 献立は材料・調理の都合で変更することがあります。
 長浜北星高等学校（定時制） R7.11

月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日
3 文化の日	4 ご飯 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ 豆腐のみそ汁 牛乳	5 もち麦ご飯 鮭の幽庵焼き ほうれん草の彩り和え さつまいものみそ汁 牛乳	6 ご飯 根菜と豚肉のオイスター炒め かぼちゃの煮物 白ねぎのみそ汁 牛乳	7 コッペパン ハムとチーズの卵焼き キャベツのごま和え ポトフ ジョア
	978 kcal	689 kcal	761 kcal	812 kcal
10 ご飯 コロケ 中華わかめサラダ なめこのみそ汁 牛乳	11 ご飯 干草焼き ポテトサラダ キャベツのみそ汁 ふりかけ 牛乳	12 ベーコンピラフ ミートローフ ブロッコリーサラダ さつまいものスープ 牛乳	13 ご飯 さわらの甘酢かけ 白菜のごま和え 豚汁 牛乳	14 体育祭 ハヤシライス 春雨サラダ フルーツヨーグルト 牛乳
696 kcal	824 kcal	776 kcal	809 kcal	991 kcal
17 ご飯 白身魚のチーズみそ焼き きゅうりのごま酢和え もやしのみそ汁 牛乳	18 ご飯 豚肉のカレー炒め ハムとピーマンの酢の物 じゃがいものみそ汁 牛乳	19 もち麦ご飯 鶏の照り焼き 白菜のゆず和え かす汁 牛乳	20 ご飯 ちくわの磯辺揚げ 大根と豚バラの甘辛煮 鶏だんご汁 ジョア	21 ウィンナーパンケーキ ナポリタン かぼちゃのポタージュスープ 牛乳
691 kcal	731 kcal	761 kcal	945 kcal	954 kcal
24 勤労感謝の日 振替休日 いただきます ごちそうさま でした	25 ご飯 こあゆの天ぷら 野菜炒め にゅうめん 牛乳	26 赤飯 ちゃんぽん シューマイ 鶏ささみのごまみそ和え 牛乳	27 近江牛丼 キャベツの昆布和え 大根のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	28 ホイップパン コーンたっぷりグラタン ポークビーンズ 牛乳
	718 kcal	969 kcal	825 kcal	770 kcal

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

★「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほししいけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。