

月	火	水	木	金
<b>13日</b> 豚汁 ぶたにく 15 こんにやく 10 じゃがいも 20 たまねぎ 15 にんじん 5 しろねぎ 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 春雨サラダ 小麦 やきぶた 10 りよくはるさめ 6 こまつな 5 にんじん 5 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 しお 0.15 さとう 0.38 す 1 ごまあぶら 1 (乳)牛乳 1本	<b>14日</b> かぶのスープ煮 ミニウイナー 25 じゃがいも 20 かぶ 40 たまねぎ 20 キャベツ 20 にんじん 15 セロリ 0.5 やさいブイオン 10 しろワイン 1 ローリエ 0.01 こしょう 0.02 しお 0.4 小麦 うすくちしょうゆ 0.9 みず 40 パンにつけて食べるとおいしいよ (乳)スライスチーズ 1コ (乳)牛乳 1本	<b>15日</b> ビーフカレー☆ ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85 りんごジュース 1本	<b>16日</b> ミネストローネ ロースハム 10 たまねぎ 30 キャベツ 40 にんじん 10 トマトみずに 15 ポークブイオン 15 あかワイン 1 ローリエ 0.01 こしょう 0.03 トマトケチャップ 4 小麦 うすくちしょうゆ 2 しお 0.5 さとう 0.3 みず 50 ミニフィッシュ 1コ (乳)牛乳 1本	<b>17日</b> かきたま汁 とりにく 20 卵 たまご 20 かまぼこ 5 たまねぎ 25 えのきたけ 5 にんじん 5 こまつな 5 しお 0.1 小麦 うすくちしょうゆ 5 けずりぶし 1.7 でんぷん 0.3 みず 100 ごはんのにせて食べるとおいしいよ (乳)牛乳 1本

**20日** 菜飯  
かぼちやのうま煮  
ぶたにく 20  
やさいてん 20  
こんにやく 15  
かぼちや 40  
じゃがいも 25  
たまねぎ 15  
にんじん 5  
みりん 1  
さとう 2.2  
小麦 うすくちしょうゆ 3.8  
なたねあぶら 0.2  
けずりぶし 0.7  
みず 40  
(乳)牛乳 1本

さばの柚香焼き  
さばきりみ (30g) 1コ  
なたねあぶら 0.1  
おさけ 2.7  
みりん 0.4  
小麦 うすくちしょうゆ 1  
ゆずかじゅう 1  
冬菜メニュー  
(乳)牛乳 1本

**21日** (小麦・乳)減量米粉パン  
オニオンスープ  
ベーコン 10  
たまねぎ 40  
キャベツ 25  
セロリ 0.5  
ローストオニオン 10  
ローリエ 0.01  
やさいブイオン 15  
しろワイン 1  
こしょう 0.03  
しお 0.5  
小麦 うすくちしょうゆ 1.5  
なたねあぶら 0.1  
みず 85  
フライドチキン  
小麦 フライドチキン (40g) 1コ  
なたねあぶら 6  
彩りサラダ  
ツナ 10  
ブロッコリー 25  
にんじん 5  
小麦 こいくちしょうゆ 1.4  
さとう 0.1  
す 1.4  
なたねあぶら 0.5  
クリスマスケーキ(35g) 1コ  
(乳)牛乳 1本

### 伝統的な食事、和食

和食は、ご飯を中心に、多様な食材を使った季節感あふれる、日本のすばらしい食文化です。  
そんな和食に普段の生活から親しんでほしいと思います。

### 和食の基本の形 一汁二菜

和食は、ごはん(主食)と汁物(しるもの汁物)に主菜、副菜を加えた献立が基本です。このような献立を「一汁二菜」といいます。一汁二菜の献立を食べることで、栄養バランスがとりやすくなります。

主食・・・米やパン、めんなどで、体の中でエネルギーのもとになります。和食では、ごはんが基本です。

汁物・・・野菜や海そうなどを使うことで、無機質やビタミンなど不足しがちな栄養素を補ったり、水分を補給したりします。

主菜・・・魚・肉、卵などから作られる料理で、たんぱく質が多く含まれ、筋肉など体をつくるもとになります。

副菜・・・野菜料理や果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えてくれます。

## ごはんのみそ汁

ごはんのみそ汁は、日本の伝統的な食事、和食にかかせないものとして、毎日の生活の中で親しまれてきました。ごはんには、からだを動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれ、また大豆の加工品であるみそには、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。そのため、みそ汁の味の組み合わせや、他の料理との組み合わせによって、栄養バランスのよい食事を作りやすくなります。みなさんは、どのようなみそ汁の味が好きですか。旬や栄養を意識しながらオリジナルのみそ汁を考えてみましょう。

### みそ汁の味

みそ汁の味として、野菜をたっぷり使うと普段の生活で不足しがちな食物せんいやビタミンをしっかりとることができますよ。

あぶらあげ、あさり、わかめ、はくさい、ほうれんそう、こまつな、とうふ、えのきたけ、なめこ、もやし、かぼちや、なす、さつまいも、じゃがいも、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん

### みその種類

みそは、蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させたものです。こうじの違いにより、米みそ、麦みそ、豆みそなどの種類があります。また色の違いによって、赤みそ、淡色みそ、白みそなどに分けられ、味も甘口、辛口などがあります。みその種類もいろいろ試して、自分の好きな味を探してみてくださいね。

米みそ  
(大豆+米こうじ+塩)

麦みそ  
(大豆+麦こうじ+塩)

豆みそ  
(大豆+豆こうじ+塩)