



今月の目標「和食のよさを知ろう」

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には

- ・郷土食 …地域に根差した多様な食材、季節に合った調理技術・道具
- ・一汁三菜…理想的な栄養バランス
- ・季節感 …季節の花・葉・調度品・器
- ・年中行事…家族や地域の絆

などの良さがあります。
「和食の日」をきっかけに世界に誇れる日本の食文化を見直してみましょう。



「かわさきぞだち」の献立

1日(金) わかめのみそ汁：大根
20日(水) ボイル野菜：にんじん・キャベツ
21日(木) けんちん汁：大根
26日(火) 根菜カレー：大根

1

ポテトサラダ 鶏肉のしょうが煮 牛乳

4/1 麦ごはん わかめのみそ汁

【ねらい】◎伝統的な調味料みそについて知る
みそは大豆、塩、こうじが主な原料で作られます。こうじの種類によって米こうじを使った米みそや、麦こうじを使った麦みそなど、日本各地で様々なみそが作られています。

21日(木) 和食の日の行事食

11月24日は「和食の日」



5

キャベツの塩こんぶあえ ザンギ

4/1 高野豆腐のそぼろごはん (麦ごはん) のっぺい汁 豆腐チゲ

里芋について知る

のっぺい汁に入っている里芋は、九州では夏に、関東地方では秋から冬に収穫の時期を迎えます。生産量が多い県は、宮崎県、千葉県、埼玉県です。

6

塩だれ野菜 ザンギ

4/1 麦ごはん 豆腐チゲ

韓国料理のチゲを味わう

「チゲ」は韓国語で「鍋料理」を意味し、キムチや肉、魚介、豆腐、野菜などをだして煮込んだ料理です。

7

コーンソテー

3/1 (麦ごはん) ハヤシライス

デミグラスソースについて知る

デミグラスソースは、西洋料理に欠かせないフランスが発祥のソースです。肉や野菜などを長い時間煮込むので、うまみがあり、コクのある味に仕上がります。

8

もやし炒め ちくわのかば焼き [2本]

4/1 麦ごはん 豚汁

◎伝統的な調味料しょうゆについて知る

しょうゆは、和食に欠かせない発酵調味料です。大豆、塩、こうじを基本の材料にして発酵・熟成して作られ、しょうゆのうまみや香りが生まれます。

11

ひじきのサラダ 豆腐ハンバーグ きのこソース 白いんげん豆のポタージュ

4/1 麦ごはん

旬の食品「きのこ」を味わう

豆腐ハンバーグのソースには、しめじとえのきたけを使っています。きのこにはグルタミン酸などのうま味成分が含まれ、加熱することでうま味が増えると言われています。

12

(まぜる) かれいのたつた揚げ

4/1 切り干し大根のまぜごはん (しょうゆごはん) さつま芋のみそ汁

◎切り干し大根について知る

切り干し大根は、日本の伝統的な保存食品のひとつです。煮物や炒め物、汁物などに使われることが多く、和食に欠かせない食材として江戸時代頃から食べられています。

13

りんご

4/1 野菜入りスタミナ丼 (麦ごはん) わかめとコーンのスープ

旬の果物「りんご」を味わう

りんごは、日本では明治時代に栽培されるようになり、現在は100種ほどの品種が栽培されています。皮の部分には、食物せんいなどの栄養素が多く含まれています。

14

おひたし 豚肉のしょうが焼き

4/1 ごはん すいとん

すいとんを味わう

すいとんは、小麦粉に水を加え、こねて作ったものを団子くらしの大きさにし、汁で煮たものです。入れる野菜や味は地域によって異なり、全国には様々なすいとんがあります。

15

肉じゃが 銀ひらすの香味ソース

4/1 麦ごはん たまねぎのみそ汁

◎だしを味わう

みそ汁には、こんぶとかつお節でとった混合だしを使用しています。こんぶ(植物性)とかつお節(動物性)のうま味成分を合わせると、相乗効果でうま味が増します。

18

ごま塩 もやしのうま煮 カレーゴロッケ

5/1 麦ごはん 白菜スープ

旬の食品「白菜」を味わう

白菜は、寒い季節に旬を迎える野菜です。寒さに耐えるために糖分を蓄え、甘みが増しておいしくなります。白菜の甘みが溶け出したスープを味わっていただきましょう。

19

ロールパン

2/1 さつま芋のクリーム煮 ミネストローネ

旬の食品「さつま芋」を味わう

さつま芋は8月～11月に収穫されますが、収穫直後は水っぽく甘みが少ないため、2・3か月ほど貯蔵することで甘みが増し、食べごろは10月～1月頃です。

20

ごまドレッシング ボイル野菜 生揚げの四川煮

4/1 麦ごはん 春雨の中華スープ

「かわさきぞだち」の野菜を味わう

今日のボイル野菜には、川崎市内で生産された「かわさきぞだち」のにんじんとキャベツが入っています。味わっていただきましょう。

21

磯香あえ さばのごまみそかけ

4/1 ごはん けんちん汁

◎和食のよさを知る

今日の献立は、和食の日の行事食です。けんちん汁は、神奈川県産の郷土料理ですが、発祥の地とされる鎌倉市の建長寺では、700年以上前から作られていたそうです。

22

チャブチェ 蒸ししゅうまい [3個]

4/1 ごはん 青菜と卵のスープ

卵の栄養について知る

卵は、たんぱく質や鉄、カルシウム、脂質、ビタミンA、ビタミンB群を含み完全食品と言われていますが、ビタミンCは含まないため、野菜や芋類と一緒に食べましょう。

25

ツナサラダ 鶏肉のチリソース

4/1 麦ごはん 野菜スープ

チリソースについて知る

チリソースとは、トマトソースに香辛料や塩、酢、砂糖などを加えたソースのことです。今日の鶏肉のチリソースには、香味野菜のにんにくと長ねぎも入っています。

26

ヨーグルト じゃことキャベツのごま酢あえ

3/1 麦ごはん 根菜カレー

新献立 根菜カレーを味わう

根菜カレーはごぼう、にんじん、大根の入ったカレーです。大根は、「かわさきぞだち」です。根菜カレーは、小麦粉と油で作るルーではなく、米粉でとろみをつけています。

27

五目豆 ぶりの塩こうじから揚げ

4/1 麦ごはん 白菜のみそ汁

◎塩こうじについて知る

塩こうじは、米こうじと塩を熟成させてできた発酵調味料です。多くの酵素が含まれているため、肉や魚をやわらかくする効果があります。

28

キャベツのスープ煮

3/1 (麦ごはん) チキンクリームライス

キャベツの栄養について知る

キャベツには、ビタミンCや食物せんい、カルシウム、胃腸の調子を整えるビタミンUなど多くの栄養素が含まれています。加熱するとかさが減りたっぷり食べられます。

29

パジャルポテト ホキフライ 中華ソース

4/1 ごはん ジュリエンスープ

◎ごはんのよさを知る

ごはんは、消化吸収がゆっくりで腹持ちが良いと言われています。また淡泊な味で、どんなおかずにも合い、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜と野菜をバランスよく取れます。