

# 献立表



31 コッパン・ポークシチュー  
金 ツナサラダ・りんご・ぎゅうにゅう

さらににんにくには  
風邪や気管支炎など  
もおこす菌を殺す力が  
ある  
不思議な力があり  
ます。  
ふた味もおいしさをアップさせる  
ほんの少しでキラリ、ひと味も  
では料理の味の深さが大ちが  
いにんにくを加えるのと加えないと



11月3日は文化の日です。

献立や料理、食器、食べ方、すべて  
文化といえるのではないのでしょうか。  
日本の食文化は「はしの文化」にはじまる  
といわれます。今日は「はしを正しく  
使って季節感のある食事を食べ自然  
と共に歩む食文化を再び確認しましょう。



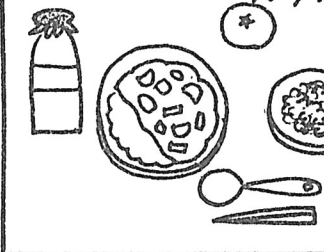
4 レーズパン・とりにくの  
火 スイートポテト、キャベツ、  
スープ、コンソメ、カレー、  
チーズ、ゆき

わたしはだれてしょう  
? 1. ひるがお科  
の植物です  
2. 根を食べま  
す。



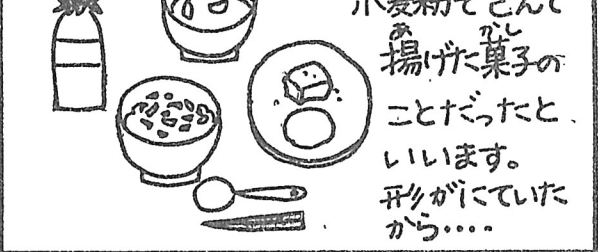
5 カレーライス。はなやさいサラダ  
水 みかん・ぎゅうにゅう

はなやさい  
どちらも、キャベツの変種で、白い大き  
なつぼみのカリフラワー・ブロッコリーと、  
緑色のイタリアンブロッコリーがある。  
カリフラワー・ブロッコリー  
といわれる。  
旬は11~12月  
これからがおい  
しい時期です。



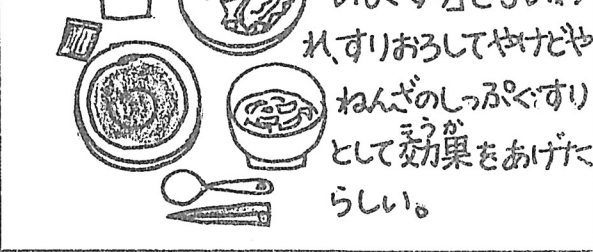
6 なめし・チーズがんと  
木 かぼちや、  
えびそばあんかけ、  
フルーツ、  
ミックス、  
ぎゅうにゅう

がんもどきのことを関西では「飛竜頭」  
といいます。意外なことにこのことばは  
ポルトガル語「フィーリョ」果物などを  
小麦粉でこねて  
揚げた菓子の  
ことだったと  
いいます。  
形がにいてた  
から……



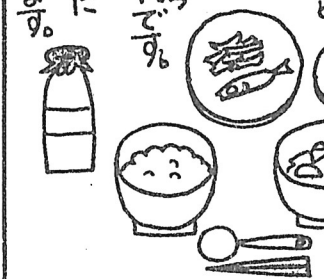
7 うずまきパン・さけのマヨネーズやき  
金 マーシャルピンズ  
さといものリヨン風、  
スープ、  
ぎゅうにゅう

里芋の名は山に自生する山芋に対して  
里で栽培されるところからつけられた  
ものです。里芋は別名  
「いもぐすり」ともいわ  
れすりおろしてやけどや  
ねんどのしっくぐすり  
として効果薬をあげた  
らしい。



10 ごはん・おでん・めざし  
月 キャベツたまご、  
のこまあん、  
フライド、  
ぎゅうにゅう

わが国にははたれでしよう  
日本一の生産地は群馬県の  
下仁田地方です。  
漢字で  
「蒟蒻」と  
かきます。  
サトイモ  
科の植物です。  
12月に  
収穫します。



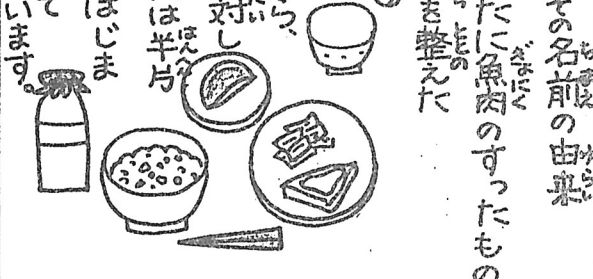
11 バターロール・ハンバーグ  
火 みかん、  
パン、  
ぎゅうにゅう

ハンバーグにはかかせない  
香辛料(スパイス)にナツメグが  
あります。ナツメグは、ニクズク  
科の木の果実の  
種の中にあ  
る仁です。  
似た黄色い果実  
アンズの実



12 ひきにくと  
水 ごぼうたきみごはん、  
ちんげんさいのごまめ、  
りんご、  
ぎゅうにゅう

はんぺん その名前の由来  
おわんのふたに魚肉のすったもの  
を詰めて形を整えた  
それか  
半円形だから、  
ダンゴ型に  
対して  
て半平または半片  
といったのがはじま  
りともいわれて  
います。



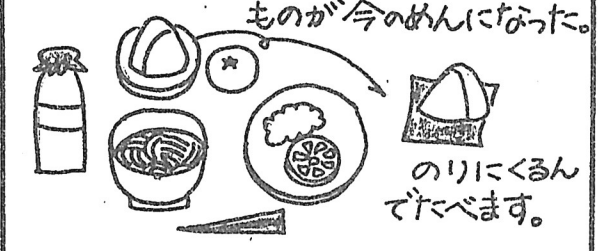
13 ごはん・カリフラワーの  
木 ささみの  
スープ、  
サラダ、  
きなこもち、  
ぎゅうにゅう

きなこは大豆をいって粉にしたものです。  
背を高くするたん白質、歯を丈夫にする  
カルシウム 脳の神経の働きをよくする。  
レシチンという  
成分も入って  
ます。  
消化のよい  
いいデザート  
です。



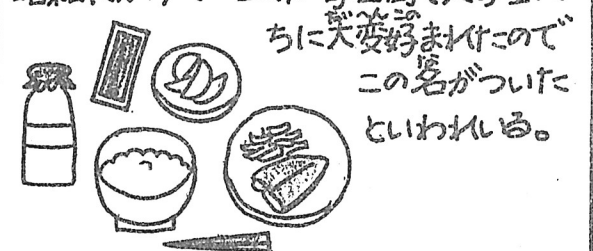
14 きつねうどん・おにぎり、  
金 ほうれんそう、  
みかん、  
ぎゅうにゅう

うどんという言葉は、奈良時代の「んどん」  
と呼ぶものが「うどん」になったのだと  
いう説があります。形は丸いまんじゅうのよう  
なものが今のめんになった。  
のりにくるん  
で食べます。



17 ごはん・さんまのかばやき  
月 キャベツのたまごじ、  
だいご、  
ぎゅうにゅう

さつまいもを油であげて、みつきからめ  
たものが「大学いも」です。なぜこの料理  
を「大学いも」と呼ぶかと言うと大正から  
昭和にかけて 当時の学生街で大学生に  
ちに変好まれたので  
この名がついた  
といわれる。

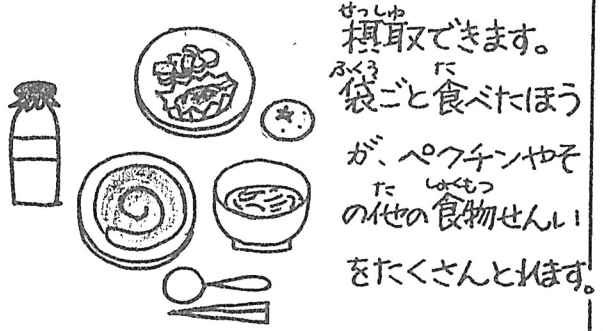


# 献立表



18 うずまきパン・さといも・ミフード  
 グラタン マリネ  
 火 シュリエンスープ・みかん・ぎゅうにゅう

一日大きめのものを二個食べれば、  
 計算上は一日に必要なビタミンCが



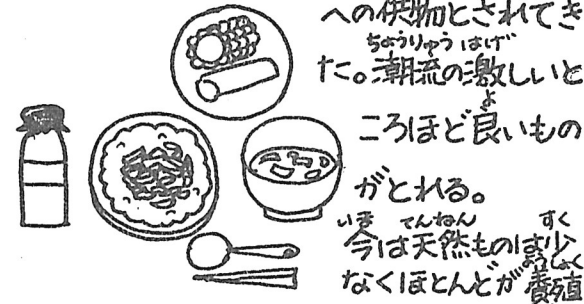
**さといも(里芋)**

日本には、各地に長寿村があります。  
 長寿村の食生活は、いくつもの特徴が  
 あります。さといもが好まれてい  
 るのは、「いも(芋)」と「大豆」を食  
 べる量が多いためです。いもの中  
 にも、「さといも」が好まれてい  
 るので、さといもは、長寿村の人  
 々の大好物なのです。つまり、長  
 寿食の代表です。

さつまいも、じゃがいもなどのいも類  
 の中では、最もカロリーが低い上に  
 リウムが多いから、長生きの大適  
 る塩分を追い出し、血圧を下げて  
 したかつて、心臓の健康にも効果  
 がります。  
 その上、さといもに含まれてい  
 ル食物繊維(ムク多糖)が細胞の保  
 水性を高め、いつまでも若々しい  
 体を保ち、それが長生きにつな  
 がっています。

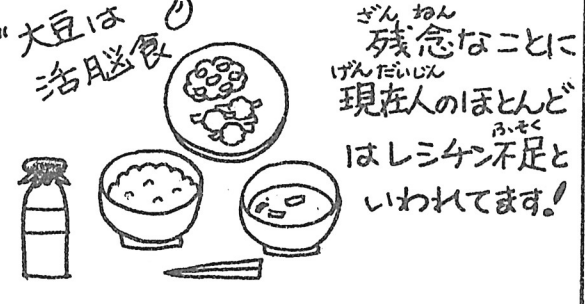
19 ビビンバ・わかめスープ・ゆで  
 水 かぼちゃのはるまき・ぎゅうにゅう

わかめは「若芽」「若女」に通じることから、  
 若返りの薬として信じられ、緑藻類として神



20 ごはん・にくだんごと  
 まめのニまヨネズあえ・みそ汁・  
 木

脳に記憶する能力をたかめてくれる  
 成分レシチンも多く大豆は含んでいます。



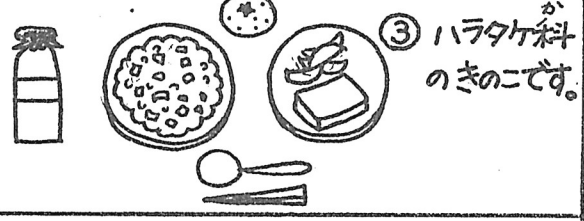
21 こくとうパン・まぐろのマスタードアイ  
 金 はくさいのクリームにりんご・ぎゅう  
 にゅう

DHAは脳の脂質の10%を占め、脳  
 のはたらきを維持している物質です。  
 不足すると、脳細胞が死んでしま!



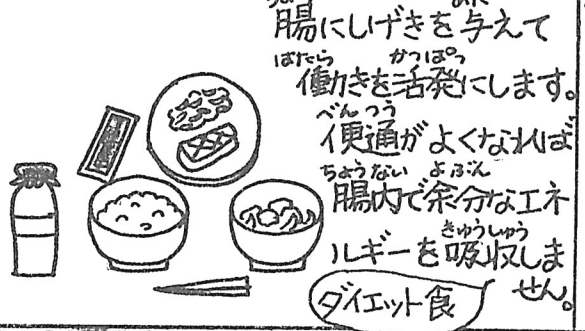
25 ハムライス・キャベツレリ  
 オムレツ  
 火 フライドポテト・みかん・ぎゅうにゅう

① 茶色と白色のものがあります。  
 ② ヨーロッパでは古くから食べられ  
 ている。フランス語ではシャゼニ  
 ヨンという。  
 ③ ハラタケ科  
 のきのこです。



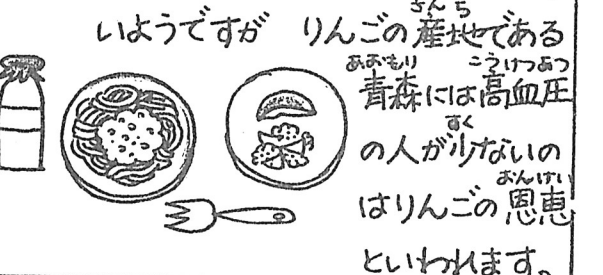
26 ごはん・わかめスープ・にくじゃが  
 おじかけのり フキやき・にくじゃが  
 水 ひじきサラダ・ぎゅうにゅう

ひじきに含まれる食物せんいは水に  
 溶けにくい性質なので、腸内でふくらみ



27 カレースパゲティ・ハムサラダ  
 木 りんご・ぎゅうにゅう

りんごには体内の余分な塩分を排出してく  
 れるカリウムが豊富です。東北地方では濃い  
 味つけが好まれるため、高血圧気味の人が多



28 ごはん・あじの  
 やせい病人かげのにつけ  
 金 すまし汁・にんじんゼリー・ぎゅう  
 にゅう

「アジは、味なり」ということから、  
 アジというようになった。全国に分布し  
 もっとも多くとれるのは、夏から秋。



**さといものグラタン**  
 さといも独特のぬめりが  
 グラタンにぴったり

① 里芋は皮をむき、4~5mm厚さ の輪切りにする。水からゆでて 煮立ったらざるにあけ、水けをさ る。玉ねぎは薄切りにし、ベー コンは小口切りにする。	材料 里芋...10コ バター 大さじ1 玉ねぎ...1/2コ 小麦粉 大さじ1 牛乳...1カップ 塩・こしょう・スプ 生クリーム...1カップ 粉チーズ 大さじ4 パセリ 大さじ1	④ 耐熱性の器に2と3を混 ぜてながしいれAをのせる。 オーブンで焼く。
② なべにスープと里芋・塩・こしょう 各少々を入れ、柔らかく煮る		
③ フライパンにバター大さじ1を溶		

かし、玉ねぎ、ベーコンをいれ、  
小麦粉をふり入れさらさらにな  
め、火をゆるめて牛乳をませい  
れる。トロミがでたら生クリーム  
塩・こしょうで味をととのえる。

善玉菌を増やすことにつながるのです。