

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	鮭のマヨネーズ焼き 鮭を焼き、その上に玉ネギとパセリ粉をマヨネーズで和えたソースをのせ、粉チーズをふりかけてもう一度こんがり焼きます。	豆乳(豆ピヨ) 豆乳は大豆を水に浸してすり潰し、水を加えて煮詰めた汁をこします。豆ピヨは飲みやすいように、砂糖、ココアを加えています。	れんこん 旬は10～3月です。灰汁があるため、切つてすぐに酢水につけると変色を防いで白く仕上がりがり、シャキシャキの食感になります。	ひよこ豆 スペイン語で「ガルバンゾ」といいます。くちばしのように見える突起があることから日本では「ひよこ豆」と呼ばれています。
7	8	9	10	11
筑前煮 筑前煮に使用している食材を全部食べると栄養バランスがバッチリ摂れる和食の定番です。	栗ごはん 旬の栗を栗ご飯にして、秋の味覚をみんなで味わいます。		酢豚 下味をつけた角切り豚肉に衣をつけて油で揚げ、甘酢あんをからませた中国料理です。	ナムル 韓国の家庭料理のひとつで、野菜、山菜、野草などを塩ゆでしたものを調味料とごま油で和えた料理です。
14	15	16	17	18
スポーツの日 	友禅ご飯 美濃加茂市を中心とする学校給食で出る人気メニューです。食材が友禅染のような、彩がきれいなそばろご飯です。	ラスク 硬くなったパンの工夫した食べ方です。二度焼きして水分量が少なく、保存性が高いです。独特のカリっとした食感があります。		パリパリサラダ ごま油をまぶして焼いたしらすとポテトチップスの2種類のパリパリ食感が楽しめます。
21	22	23	24	25
	鮭のもみじ焼き 鮭に塩こしょうをふって焼き、その上にすりおろした人参とマヨネーズを混ぜたソースをのせて再びこんがり焼きます。		かぼちゃの ごまマヨネーズ和え かぼちゃ、人参、ブロッコリーをすりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズで和えます。	柿のケーキ 旬の柿をサイコロにカットして生地に加え、カップケーキにして焼きます。
28	29	30	31	
さつまいも さつまいもに含まれるビタミンCはしっかりとした組織に守られているので、加熱しても失われず、摂ることができます。	おざく さといも、大根などの野菜をだし汁としょうゆで煮た静岡県の郷土料理です。	ほうとう汁 山梨県を中心とした地域で作られる郷土料理です。	ちくわの磯辺揚げ 衣に青のりを加えてちくわを天ぷらにします。ちくわの天ぷらはどの味付けも子どもたちは大好きです。	