

ふるさとの食文化を知ろう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、私たちの食生活にとって身近なものとなっています。

日本の伝統的な発酵食品



<p>1日(水) わかめごはん</p> <p>焼き肉 粉ふき芋 胡瓜の胡麻サラダ 揚げワンタン もみじかまぼこ パン</p>	<p>2日(木) スパゲティ</p> <p>スパゲティミートソース レモンゼリー</p>	<p>6日(月) こんぶごはん</p> <p>チキンカツ ブロッコリーとささみのサラダ マカロニとツナのカレー炒め プチまるチーズ ミニポテト フルーツカクテル</p>	<p>7日(火) どんぶり</p> <p>ピビンパ丼 プリン</p>	<p>8日(水) 白ごはん</p> <p>鶏肉照り焼き フライドポテト ビーフンサラダ のり佃煮 ウインナー りんごのコンポート</p>
<p>9日(木) 白ごはん</p> <p>根室産たらのおランダ揚げ もやしナムル 切干大根のきんぴら さつまいもサラダ プチまるチーズ パン</p>	<p>10日(金) ラーメン</p> <p>醤油ラーメン ピーチゼリー</p>	<p>13日(月) 白ごはん</p> <p>いわしの味噌煮 フライドおさつ 切干大根とベーコンの炒め物 もちりチーズかまぼこ ウインナー パン</p>	<p>14日(火) 白ごはん</p> <p>チキンナゲット ポパイソテー 高野豆腐とさつま揚げの煮物 手作りふりかけ(ツナ) ミニポテト オレンジ</p>	<p>15日(水) ミルクロール</p> <p>北海道の野菜コロッケ わかめとコーンのサラダ きゅうりの中華和え みかん 中華スープ</p>
<p>16日(木) 華やかおにぎり</p> <p>ポークチャップ ちくわの磯辺揚げ 春雨サラダ 塩茹でブロッコリー 洋梨</p>	<p>17日(金) カレーライス</p> <p>ポークカレーライス プリン</p>	<p>21日(火) 白ごはん</p> <p>ほっけの照り焼き もやしとほうれん草のごま和え ビーフン炒め カニ風味サラダ きゅうりのピクルス 洋梨</p>	<p>22日(水) うどん</p> <p>五目うどん パンゼリー</p>	<p>24日(金) 白ごはん</p> <p>北海道産秋鮭の唐揚げ 野菜炒め 肉じゃが 大豆サラダ ブロッコリー ★預かりのみ フルーツカクテル</p>
<p>28日(火) ロールパン</p> <p>クリームシチュー いちごゼリー</p>	<p>29日(水) 白ごはん</p> <p>さばのカレー焼き もやしとコーンの和え物 ひじきの煮物 さつまいものジャーマン炒め 胡瓜のドレッシング和え 黄桃</p>	<p>30日(木) こんぶごはん</p> <p>国産キャベツ使用メンチカツ マカロニケチャップ和え 栄養きんぴら ホールコーン ミニポテト ★預かりのみ オレンジ</p>		