

4月

のまんだて



月	火	水	木	金	土
3 	4 	5 	6 	7 	8
かんこくふう シーチキン丼 すまし汁、サラダ 芋スティック	ごはん、たまご 御飯、卵スープ すどり 酢鶏 ひよこ豆のサラダ	ごはん、みそしる 御飯、味噌汁 とうふ 豆腐のふわふわ揚げ コールスローサラダ	ごはん、だご汁 しろみざかな 白身魚のグラタン もやしの胡麻和え	にく 肉うどん、おにぎり コリアンサラダ ゼリー	ハヤシラシス やさい 野菜スープ プリン
10 	11 	12 	13 	14 	
ごはん 御飯、そうめん汁 ハンバーグ ポトとひじきのサラダ	ごはん、しょうが 御飯、生姜スープ コロケ さといも 里芋のかか煮	にんじん 人参サンド、サラダ ミネストローネ ゼリー、ジュース	チキンパエリア コーンスープ ナッツサラダ	ごはん、けんちん汁 さかな、おろし 魚の卸ポン酢かけ タラモサラダ	
17 	18 	19 	20 	21 	22
ごはん 御飯、すまし汁 オムレツ ポパイサラダ	ごはん、みそしる 御飯、味噌汁 さかな、なんばん チキン南蛮 酢のもの	ごはん、すいぎょうぎ 御飯、水餃子 さかな、りきゅうや 魚の利休焼き マカロニサラダ	ごはん、とうにゅう 御飯、豆乳スープ ちくわの磯辺揚げ ゴボウサラダ	カレーライス やさい 野菜スープ サラダ	しゃかいたいけん 社会体験
24 	25 	26 	27 	28 	
ビビンバ丼 すまし汁、サラダ くだもの 果物	ごはん 御飯、ビーンズスープ さかな、や 魚のホイル焼き あかたま 赤玉ねぎのサラダ	ナポリタンサンド かぼちゃ 南瓜のクリームスープ サラダ、牛乳 あん、とうふ 杏仁豆腐or抹茶ゼリー	ごはん、むしゅじる 御飯、武者汁 とり、しょうゆかお 鶏の醤油香り揚げ もずくの酢のもの	むぎごはん、とうふ 麦御飯、豆腐のスープ ふうやさいにこ ポトフ風野菜煮込み パリパリサラダ	

～ひじきの歴史～

最古の記録では、延喜式に朝廷への貢納品として選ばれたことが記されています。徳川三代将軍家光の時代に書かれた料理書で、ひじきの調理法は「にもの・あへもの」と記され、当時すでに現代と同じような調理法で食べていたものと想像できます。

◇ひじきを漢字で書くと・・・

【鹿尾菜】見た目が鹿の黒くて短いしっぽに似ていることからきていると、江戸時代に書かれた「本朝食鑑」に記載されています。

◇ひじきの産地

ひじきの主な産地は、国内では房総半島、伊勢志摩、紀伊半島、四国、九州地区です。その他、外国からは韓国産が多く、最近では中国からも輸入されています。現在90%が輸入もので、国産は僅か10%ほどです。