

4月

のまんだて



月	火	水	木	金	土
3 	4 	5 	6 	7 	8
韓国風シーチキン丼 すまし汁、サラダ 芋スティック	御飯、卵スープ 酢鶏 ひよこ豆のサラダ	御飯、味噌汁 豆腐のふわふわ揚げ コールスローサラダ	御飯、だご汁 白身魚のグラタン もやしの胡麻和え	肉うどん、おにぎり コリアンサラダ ゼリー	ハヤシラシス 野菜スープ プリン
10 	11 	12 	13 	14 	
御飯、そうめん汁 ハンバーグ ポトとひじきのサラダ	御飯、生姜スープ コロケ 里芋のかか煮	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	御飯、けんちん汁 魚の卸ポン酢かけ タラモサラダ	
17 	18 	19 	20 	21 	22
御飯、すまし汁 オムレツ ポパイサラダ	御飯、味噌汁 チキン南蛮 酢のもの	御飯、水餃子 魚の利休焼き マカロニサラダ	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 野菜スープ サラダ	社会体験
24 	25 	26 	27 	28 	
ビビンバ丼 すまし汁、サラダ 果物	御飯、ビーンズスープ 魚のホイル焼き 赤玉ねぎのサラダ	ナポリタンサンド 南瓜のクリームスープ サラダ、牛乳 杏仁豆腐or抹茶ゼリー	御飯、武者汁 鶏の醤油香り揚げ もずくの酢のもの	麦御飯、豆腐のスープ 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。