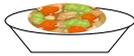
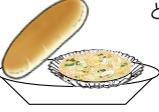
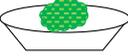
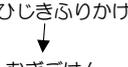
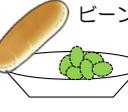
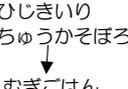
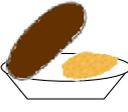
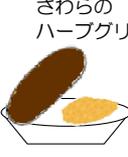
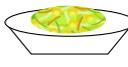
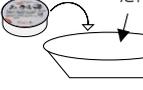
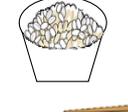
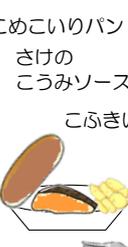
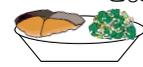
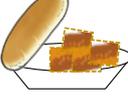


月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
3	4	5	6	7
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ホイコーロー</p>  <p>むぎごはん ワンタンスープ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いかのかりんあげ チンゲンサイの いそかあえ</p>  <p>むぎごはん こんにゃくの とさに</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>津ぶっこグラタン</p>  <p>あおなと とうふの スープ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ナムル</p>  <p>ひじきふりかけ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>あつあげと うすらたまごの あまずあん</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょう ロールパン</p>  <p>いせちゃ ビーンズ</p>  <p>やきそば</p> 
<p>ホイコーローは、中国の四川料理のひとつで、豚肉とキャベツ、ねぎなどを炒め合わせ、みそで味付けしたものです。</p>	<p>4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。楽しく食事をするためには、歯や口が健康であることが大切です。今日は、いかやこんにゃく等を使った、かみかみメニューです。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>津ぶっこグラタンは、野菜がたくさん入ったグラタンです。キャベツやたけのこは、津市の特産品になっています。</p>	<p>ひじきには、カルシウムや鉄分、食物せんいが多く含まれます。伊勢志摩地方は、ひじきの産地で、品質の良いものがとれます。</p>	<p>三重県のお茶の生産量は、全国第3位です。三重県でとれたお茶は、「伊勢茶」という地域ブランド名で売られています。</p>
10	11	12	13	14
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ヨーグルト</p>  <p>ひじきいり ちゅうかさほろ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>はるさめ スープ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>あじの たつたあげ</p>  <p>たたきごぼう</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>とうふの みそしる</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こくとうパン</p>  <p>さわらの ハーブグリル</p>  <p>かぼちゃの とうにゅう ポターージュ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばの しおやき</p>  <p>キャベツと もやし の しそあえ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>きりぼしだいこん のにもの</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょう ロールパン</p>  <p>ちゅうかふう ごまだれサラダ</p>  <p>にくみそ うどん</p> 
<p>ヨーグルトには、乳酸菌が含まれています。乳酸菌には、おなかの調子を整えたり、病気から体を守ったりする働きがあります。</p>	<p>たたきごぼうは、ごぼうを切って茹で、すりこぎなどでたたき、ごま酢などで味をつけた料理です。たたいせんいをこわすことで、味がよくなります。</p>	<p>かぼちゃは、夏に収穫される野菜で「南瓜」と書きます。色の濃い野菜(緑黄色野菜)で、カロテンが多く含まれています。</p>	<p>切り干大根は、せん切りにした大根を干して作る保存食です。日本では昔から保存食を使って、常備菜として煮物などにしてきました。</p>	<p>ごまには、鉄分やカルシウムなどの栄養素が多く含まれています。煎ると香ばしい香りが、料理を引き立ててくれます。</p>
17	18	19	20	21
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>アスパラガスの サラダ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>なつやさいの カレー</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひやっこ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>じゃがいもの そぼろに</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>セルフツナサンド</p>  <p>ロールパン ツナサラダ</p>  <p>チンゲンサイの クリームに</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>なすとあつあげの みそいため</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>すましじる</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめこいりパン</p>  <p>さけの こうみソースかけ</p>  <p>とうふ スープ</p>  <p>こぶさいも</p> 
<p>アスパラガスの旬は、夏の初めの6月ごろです。ろうそくのような形をしていて、食べると、ほのかな甘みとしゃきとした歯ごたえがあります。</p>	<p>うまし豆腐は、三重県産の大豆を使って、津市で作られています。地元のお味を味わっていただきます。</p>	<p>ツナは、マグロを油漬けにしたものです。加工することで、鮮度が落ちやすいマグロを、長く保存でき、おいしく食べることができます。</p>	<p>なすは、夏から秋まで旬の期間が長い野菜です。今日は、厚揚げと炒めて、みそで味付けをしました。ごはんが進むおかずです。</p>	<p>こめこいりパンには、米粉と小麦粉が使われています。米粉は、三重県産の「ミネユメ」という米を粉にひいたものを使っています。</p>
24	25	26	27	28
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにくどんぶり</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>じゃがいもの みそしる</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さわらの どりやき</p>  <p>こまつなと キャベツの ごまあえ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>じゃがいもと あつあげの そぼろに</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p>  <p>ぶたにくの アングレース</p>  <p>カレー スープ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>きびなごの からあげ</p>  <p>おひたし</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>ごもくまめ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめこいりパン</p>  <p>しいらの オーロラソースやき</p>  <p>ゆで とうもろこし</p>  <p>やさい スープ</p> 
<p>丼ものは、ごはんとおかずを、丼鉢に盛り付けた日本の料理の形式のひとつです。江戸時代の終わりに、天丼などの丼ものが、誕生したと言われています。</p>	<p>じゃがいもの旬は、春と秋の2回です。春にとれるじゃがいもは、「新じゃがいも」と呼ばれ、煮ても煮崩れしにくいのが特徴です。</p>	<p>アングレースは、フランス語で「イギリス風」という意味です。豚肉のから揚げにソースをつけ、きつね色に煎ったパン粉をまぶして作ります。</p>	<p>きびなごは、体長10センチくらいの細長い魚です。体の側面に青い帯が入っているのが特徴です。骨ごとよく噛んで食べましょう。</p>	<p>しいらは、夏が旬の自身の魚です。大きなものは2メートルをこえるので、切り身にして売られています。マヨネーズ風ドレッシングとトマトケチャップを混ぜたオーロラソースをかけて焼いています。</p>