



11月

配膳表



月	火	水	木	金
<p>「だし」の素材とうま味成分</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆昆布…グルタミン酸 ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸 ◆干しいたけ…グアニル酸 	<p>1</p> <p>みかん はくさいのおかかあえ</p> <p>ごはん やきにくソテー</p>	<p>2</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>ウインナーのチリソースに</p> <p>コッペパン</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4</p> <p>とろそばろ はんぺんのピザふうやき</p> <p>ごはん はるさめスープ</p>
<p>7</p> <p>パンサンスー</p> <p>ごはん とりにくとやさいのちゅうかいため</p>	<p>8</p> <p>ショーロンポー</p> <p>キムタクごはん こもくちゅうかスープ</p>	<p>9</p> <p>キャベツのマリネ</p> <p>しよくパン ミートスパゲティ</p>	<p>10</p> <p>さばのゆずみそに</p> <p>しおこんぶあえ すましじる</p> <p>むぎごはん</p>	<p>11</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ごはん ハヤシ</p>
<p>14</p> <p>あつやきたまご</p> <p>たきこみごはん じゃがいものみそしる</p>	<p>15</p> <p>ハンバーグのきのこソース</p> <p>フランスクレープ</p> <p>ごはん たまごとポテトのスープ</p>	<p>16</p> <p>パンバンジーサラダ</p> <p>さらうどんめん</p> <p>しよくパン さらうどんのぐ</p>	<p>17</p> <p>いわしのしょうがにきゅうりのそくせきづけ</p> <p>ごはん なめこのみそしる</p>	<p>18</p> <p>1年黒疔異学</p> <p>とりにくのすだちすあえ</p> <p>ごはん こんさいじる</p>
<p>21</p> <p>もやしのナムル</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p>22</p> <p>オリエンテーリング</p> <p>のりずあえ</p> <p>たいみそ</p> <p>ごはん おでん</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>オリエンテーリング(予備日)</p> <p>さけのこうようやき</p> <p>ラ・フランスゼリー</p> <p>ごはん きつまじる</p>	<p>25</p> <p>キャベツのちゅうかふうサラダ</p> <p>ごはん ぶたキムチ</p>
<p>28</p> <p>ゆでブロッコリーてりやきチキン</p> <p>ごはん マカロニスープ</p>	<p>29</p> <p>てっこつサラダ</p> <p>ごはん とうふのカレーに</p>	<p>30</p> <p>ツナマヨオムレツ</p> <p>バックケチャップ</p> <p>ココアあげパン かぼちゃだんごとやさいのスープ</p>	<p>日本人が発見した「うま味」 🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟</p> <p>だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。</p>	