



11月22日は、ふるさとの誕生日

明治4年11月22日に和歌山・田辺・新宮が統合し、現在の和歌山県が誕生してから今年で152年を迎えます。和歌山県の特産物や郷土料理について知りましょう。11月も県内でとれた野菜や果物をたくさん使っています。

21日・・・「みかん」は、県から頂いたものです。

22日・・・「とふの粉の煮物」は、伊都地方の郷土料理です。



Main menu table with columns for days 1-30. Each day includes a meal name, ingredients, and kcal. Includes special days like '文化の日' and '勤労感謝の日'.

文化の日



勤労感謝の日



「いただきます」「ごちそうさま」を心込めてあいさつしましょう。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups (Shokubutsu, Nishiyu, Aiwaiyase) to nutrients (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Fiber, Vitamins, etc.).

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。