

Main menu table with columns for dates (13日 to 30日) and days of the week (火, 水, 木, 金). Each cell contains a meal plan with ingredients and quantities.

和食に親しもう

汁物などのうま味のもとを「だし」と言います。「だし」は和食に欠かせない材料の一つです。「だし」は様々な食材から出ますが、特に「かつおぶし」、「こんぶ」、「にぼし」がよく使われます。

Ingredients section for dashi: かつお節 (Katsuo-bushi), にぼし (Niboshi), こんぶ (Konbu), 干しいたけ (Dried shiitake). Includes illustrations and descriptions of their uses.

おうちで給食のメニューを作ってみよう!

給食で特に人気のあるメニューを紹介し、ぜひおうちでチャレンジしてみてください。

〜こぎつね丼〜

Recipe for Kogitsune Donburi. Includes '材料(4人分)' (Ingredients for 4 people) and '作り方' (Instructions) with numbered steps.

