

未来食スクール新旧メニュー対応表

	2021年4月から	2021年3月まで
	テーマ/メニュー	テーマ/メニュー
1月	つぶつぶ中華 旧11月より移動	うるちアワ活用術・天ぶらのコツ
	粒ソバワンタンスープ、揚げソバのあんかけ、ニンジンと春雨のニラソースサラダ、ひじきとキュウリの中華炒め、ネギと白キクラゲのごちそうごはん、春菊のエゴマ和え、大根餅、あおさと粒ソバの佃煮、菊花あん 他	煎りそば、ナゲット、玉ネギの天丼、万能たれ、炒め味噌汁、ユズゴボウのサラダ、エリンギの酒蒸し、ワカメ胡麻ふりかけ、ソバ粉のクレープ、パンピングクリーム 他
2月	つぶつぶ和の食卓 新メニュー	和菓子
	雪鍋、ヒエつみれ、ごぼうの丸煮、笹かま、大根のべつたら漬け、大根ステーキもちキビソース、柴漬け蒸しキャベツ、人参銚子煮、キビとろ井、雑穀あん桜餅 他	干し柿小豆あん、小豆しぐれ、きんつば、うぐいす餅、高キビ粉の大福餅、ヒエ粉の柏餅、桜餅、ほろほろあん、アマランサスポップバー、小豆とキヌアのスープ 他
3月	パイ生地・玄米粉シチュー	もちキビコーン活用術、パイ生地
	ヒエそば大根、ヒエそば大根のつくね、ヒエそば大根の揚げパイ、雑穀ごはんパイ、玄米粉クリームドリア、キャベツと岩のりの浅漬、小豆のサラダ、長芋の梅和え、ヒエ粉のイチゴババロア 他	もちキビコーンのカルボナーラ、コロケ、グラタン、ヒエそば大根の揚げパイ、玄米ごはんパイ、くるみ豆腐クリーム、豆腐たくあんディップ、板麩ベーコン 他
4月	おにぎり術、アマランサス、押し麦	おにぎり術、アマランサス、押し麦
	おにぎり、揚げおにぎり、アマランサス明太子、クルミ豆腐クリーム、豆腐たくあんディップ、酒蒸しエリンギのお刺身風、メカブとろるとニンジンとイカ風エリンギのアマランサス松前漬風、味噌汁、わらび餅 他	おにぎり、揚げおにぎり、アマランサス入り松前漬風、ジャガイモ丸ごと味噌煮、サモサ、パン粉グラタン、豆腐とコンニャクの田楽、押し麦とネギのスープ、わらび餅 他
5月	高キビハンバーグ・高野豆腐活用術	高キビハンバーグ、高野豆腐活用術
	高キビハンバーグ、大根おろしクリームソース、高野豆腐の含め煮、高野豆腐のカボナータ、高野豆腐の棒棒鶏、ニンジン丸ごと梅煮、丸麦入り玄米ごはん、味噌スープ、パンナコッタ 他	高キビハンバーグ、大根おろしクリームソース、高野豆腐の含め煮、高野豆腐のカボナータ、高野豆腐の棒棒鶏、ニンジン丸ごと梅煮、丸麦入り玄米ごはん、味噌スープ 他
6月	麦と味噌・夏野菜活用術 新メニュー	ヒエ活用術
	ジャガイモ丸ごと味噌煮、サモサ、パン粉グラタン、ズッキーニのパン粉グラタン、いんげんのクタクタ煮、アスパラの板麩ベーコン巻き、おろしキュウリのほろろ漬、たくあん豆腐ドレッシング（海藻サラダ）、夏野菜の炒め味噌汁、味噌マリネ、ぬか漬、甘酒アイス 他	ヒエの夏サラダ、ヒエナゲット、ヒエしんじょ、ヒエのシンプルケーキ、ヒエの白身魚風、板麩と椎茸の照り焼き、チンジャオロースー、エゴマ風味の冷やし味噌汁 他
7月	もちアワ活用術	もちアワ活用術
	もちアワチーズのピッツァ、黄金煮、中華風炒め煮、もちアワコーンスープ、ナスの生姜炒め、トマト味噌、糸寒天とキュウリのエゴマドレッシング、雑穀粉スコーン、アワジャム 他	もちアワチーズのピッツァ、黄金煮、中華風炒め煮、もちアワコーンスープ、ナスの生姜炒め、もちアワりんごカスタード、トマト味噌、糸寒天とキュウリのエゴマドレッシング 他
8月	ヒエ活用術 旧6月より移動	洋菓子
	ヒエの夏サラダ、ヒエナゲット、ヒエしんじょ、ヒエのシンプルケーキ、ヒエの白身魚風、板麩と椎茸の照り焼き、チンジャオロースー、エゴマ風味の冷やし味噌汁、ヒエしぐれあんず風味 他	木の実のタルト、もちアワと小豆のココナッツパイ、オニオンクラッカー、雑穀粉のスコーン、花豆ジュラート、モンブランケーキ、クレープ、アワ粉とコーン粉の蒸しケーキ 他
9月	ラギ粉活用術・秋の根菜活用術 新メニュー	もちキビ活用術、車麩活用術
	ラギ粉の中華ソテー、もっちり蒸しレンコン高キビ入りニンニクニエル、もっちり蒸しレンコンのマリネ、レンコンのフノリ和え、レンコンとカボチャとくるみゴマクリーム和え、さつまいものミカン煮、里芋の味噌煮、里芋のっぺ汁、ラギ粉大学芋 他	レンコンのゴールデンフリッター、二色いなり、揚げ車麩のもちキビとじ、マカロニグラタン、車麩のトマト煮、ピカタ、車麩とゴボウの味噌煮、梅酢煮レンコン 他
10月	もちキビ活用術、車麩活用術 旧9月より移動	クズ、寒天、雑穀粉のスプーンデザート
	レンコンのゴールデンフリッター、二色いなり、揚げ車麩のもちキビとじ、マカロニグラタン、車麩のトマト煮、ピカタ、車麩とゴボウの味噌煮、梅酢煮レンコン、大根の千枚漬、もちキビポールドーナツ 他	みつ豆、アワ粉のゼリーパイ、ヒエ粉のパンナコッタ、2色ムース、ぶるぶる抹茶ゼリー、くずきり、豆乳ヨーグルトのライタ、ヌガーバー、柿とみかんのクラムブル 他
11月	うるちアワ活用術・天ぶらのコツ 旧1月より移動	つぶつぶ中華
	煎りそば、ナゲット、玉ネギの天丼、万能たれ、炒め味噌汁、ユズゴボウのサラダ、小松菜とワカメの二杯酢、小豆カボチャ、ソバ粉のクレープ、パンピングクリーム 他	粒ソバワンタン、揚げソバのあんかけ、そうめんラーメン、ニンジンと春雨のニラソースサラダ、ひじきとキュウリの中華炒め、チヂミ、中華おこわ、サツマイモのエゴマ和え 他
12月	高キビ活用術	高キビ活用術
	高キビゴボウのカツレツ、大根の高キビそば煮、根菜の炒り煮、蒸しニンジンのカツレツ、ネギ味噌、白菜のシメジ煮スープふのり風味、蒸し白菜の割味噌ソース、大根と高野豆腐のはさみ揚げ、もちアワりんご 他	高キビゴボウのカツレツ、大根の高キビそば煮、根菜の炒り煮、蒸しニンジンのカツレツ、ネギ味噌、大根と干しシメジのころころ味噌炒め、白菜のシメジ煮スープふのり風味 他