

月	火	水	木	金
3 文化の日 今月の岐阜県産食材 ほうれん草 きゅうり 白菜 にんじん 小松菜 大根	4 豆乳プリン オムレツ さつま芋と豆のサラダ 小型コッペパン スパゲッティナポリタン	5 鮭の野菜味噌だれかけ もやしと人参のごま昆布和え 麦ごはん 湯葉のすまし汁	6 ハンバーグのケチャップソースがけ ごぼうサラダ 米粉入り食パン クリームシチュー	7 いい歯の日 ぶどうゼリー 大根と高野豆腐の煮物 五目ごはん イカメンチ
10 ヨーグルト キャベツとウインナーのソテー 麦ごはん 根菜のカレー	11 中央小学校のリクエスト シナモンパン 厚揚げのチリソース炒め 中華麺 醤油ラーメンのスープ	12 鯖の塩焼き 小松菜のごま和え 麦ごはん 豚汁	13 鶏肉のあんからめ カラフルポテト 黒糖コッペパン ジュリエンヌスープ	14 イカの高麗焼き もやしとチンゲン菜のナムル 麦ごはん 豆腐のチゲ
17 ミンチと玉子のそぼろ 含め煮 麦ごはん ほうれん草とわかめのすまし汁	18 オレンジ 大豆と小魚のごまがらめ 海藻サラダ ソフト麺 肉味噌ソース	19 食育の日 鯖の郡上味噌焼き じゃがひじき 麦ごはん けんちん汁	20 鶏肉のハーブ焼き カラフルソテー コッペパン キャロットポタージュ	21 さつま芋と栗のタルト 切干大根の煮物 吹き寄せごはん 南瓜コロッケ
24 振替休業日 * いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回限りの使いきりではありません。 * シンヤモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。	25 蘇原第二小学校のリクエスト みかん れんこんチップス 五目豆 うどん カレーうどんのつゆ	26 キビナゴの唐揚げ じゃが芋の煮物 麦ごはん 大根の味噌汁	27 スライスチーズ スロッピージョー れんこんサラダ 食パン ポテトスープ	28 パイナップル 八宝菜(うずら卵入り) 麦ごはん 中華スープ

すばらしい日本の食文化『和食のよさを知ろう!』

世界中から、お米を中心とした日本型食生活のよさが評価されています。
日本では、春夏秋冬の四季があり、お米とともに季節ごとに旬の野菜や魚介類などがとれます。
これらの食べ物を料理して食べる知恵や生活を、私たちの食文化として伝えていきましょう。

和食の4つの特徴

【栄養バランスのとれた食事】

ごはんを中心とした一汁三菜は理想的な栄養バランスです。だしの旨味をいかすことで、うす味でおいしく味わえます。



【自然の美しさや四季を表現】

季節の花や葉を料理に使用したり季節にあった器を利用したりすることで、自然の美しさや四季の移り変わりを表現しています。

【年中行事との関わり】

大晦日には年越しそば、正月には餅つきやおせちなど、食事と年中行事が深く関わっています。

【新鮮で多様な食材と素材の味わいをいかす調理】

日本は南北に長く、海や山からたくさんの種類の新鮮な食材がとれます。素材の持つ香りや食感を大切にし、だしなどのうま味で、素材の味を高めます。

簡単な『だし』の取り方!

レンジを使った簡単な『だし』の作り方を紹介します。作った『だし』を色々な料理に使って減塩にチャレンジしましょう。

『かつおだし』300mlの作り方

1. 花かつお15gを水300mlに入れよく混ぜ、600W 3分加熱する。
2. ザルでだしをこす。



伝えよう日本の味

《新嘗祭》

11月23日勤労感謝の日は、もともと「新嘗祭」という、農産物の収穫をお祝いし、感謝するお祭りが行われた日でした。食べ物の命に感謝すると同時に、食べ物を作り育ててくれる人、おいしく料理を作ってくれる人、食にたずさわる全ての人に感謝の気持ちを忘れずに、よく味わっていただきましょう。

《新米》

「新米」とは、お米が生産された年の12月31日までに精米され、包装したものです。みずみずしく、もちもちとした食感と甘みが特徴です。今しか食べられない新米を味わっていただきましょう。

11月24日は、 各務原にんじんの日



11月24日は「いいにんじん」の語呂合わせで、「各務原にんじんの日」です。「各務原にんじんの日」にちなんで給食では、各務原にんじんを使った「キャロットポタージュ」が登場します。私たちの郷土の自慢、各務原にんじんをおいしくいただきます。