

月	火	水	木	金
3 文化の日 ぶんか 今日の岐阜県産食材 はくさい ほうれんそう きゅうり にんじん こまつな だいこん	4 オムレツ さつまいもとまめのサラダ こがたコッペパン スパゲッティナポリタン	5 サケのやさいみそだれかけ もやしとにんじんのごまこんぶあえ むぎごはん ゆばのすましじる	6 ハンバーグのケチャップソースがけ ごぼうサラダ こめこいりしよくパン クリームシチュー	7 いい歯の日 ぶどうゼリー だいこんととうやどふのもの ごもくごはん 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 むぎごはん こんさいのカレー	11 中央小学校のリクエスト シナモンパン あつあげのチリソースいため ちゅうかめん しょうゆラーメンのスープ	12 サバのしおやき こまつなのごまあえ むぎごはん とんじる	13 とりにくのあんからめ カラフルポテト こくとうコッペパン ジュリエンヌスープ	14 イカのこうらいやき もやしとチンゲンサイのナムル むぎごはん とうふのチゲ
17 ミンチとたまごのそぼろ ふくめに むぎごはん ほうれんそうとわかめのすましじる	18 オレンジ だいすとかざかなのごまがらめ かいそうサラダ ソフトめん にくみソース	19 食育の日 サワラのぐしょうみそやき じゃがひじき むぎごはん けんちんじる	20 とりにくのハーブやき カラフルソテー コッペパン キャロットポタージュ	21 さつまいもとくりのタルト きりぼしだいこんのもの ふきよせごはん かぼちゃクロック
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。 * シンジャモ等の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 ごもくまめ うどん カレーうどんのつゆ	26 キビナゴのからあげ じゃがいものにも むぎごはん だいこんのみそしる	27 スロッピージョー れんこんサラダ しよくパン ポテトスープ	28 パイナップル はっほうさい(うずらたまごいり) むぎごはん ちゅうかスープ

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

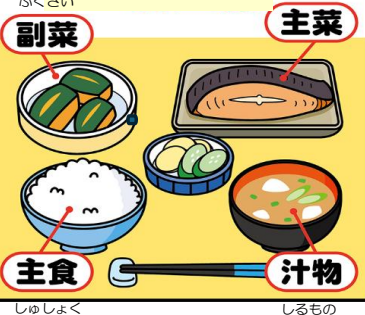
【栄養バランスのとれた食事】

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。

【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。

一汁三菜



【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。

【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、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「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、食にたずさわるすべ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す。

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。