

令和5年度 11月 給食献立表 各務原市立川島中学校		1日(水) フルーツ杏仁和え 厚焼き卵 小型パン 焼きそば	2日(木) 豚肉のあんからめ こんにゃくの土佐煮 麦ごはん 白菜の味噌汁	3日(金) 文化の日
6日(月) みかんゼリー もやしサラダ マカロニグラタン コッペパン ジュリエンスープ	7日(火) 鶏肉の郡上味噌焼き 野菜の旨煮 麦ごはん 湯葉のすまし汁	8日(水) 小松菜のおかか和え 大学芋 小型レーズンパン カレーうどん	9日(木) 鯖の高麗焼き 青梗菜のサラダ 麦ごはん 豆腐のチゲ	10日(金) まいたけの牛井の具 たくあんのごま和え 麦ごはん 大根の味噌汁
13日(月) ビーンズサラダ いかのハーブ焼き 米粉コッペパン キャロットポタージュ	14日(火) 柿 厚揚げの野菜あんかけ 肉じゃが 麦ごはん かき玉汁	15日(水) 海藻サラダ 大豆と 小魚の揚げ煮 ソフト麺 肉味噌ソース	16日(木) りんご 焼肉 切干大根の炒めナムル 麦ごはん トックスープ	17日(金) ヨーグルト 鯖の竜田揚げ 金魚飯 豚汁
20日(月) 人参サラダ マーメレードチキン 黒コッペパン ポトフ	21日(火) オレンジ キャベツのソテー 福神漬け 麦ごはん 根菜カレー	22日(水) コーンもやし ポイルウィンナー シナモンパン 豚骨ラーメン	23日(木) 勤労感謝の日	24日(金) ラフランスゼリー 人参しりしり ししゃもの磯辺揚げ 麦ごはん もずくの味噌汁
27日(月) りんごジャム 蓮根のペペロンチーノ オムレツ 食パン さつま芋のシチュー	28日(火) みかん 鮭の塩焼き 大豆とひじきの煮物 麦ごはん 根菜汁	29日(水) 切干大根の煮物 五平餅 うどん麺 きつねうどんの汁	30日(木) 和風ハンバーグ 吹き寄せ煮 麦ごはん じゃが芋の味噌汁	学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。 ○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。



# 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、にんじんを使ったメニューをいろいろ取り入れています。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。



各務原にんじんキャラクター かかみちゃん

## 各務原にんじんの特徴

オレンジ色が濃くて見た目がきれい

カロテンが多くて栄養豊富

黒ぼく土壌で育てられる各務原にんじんは、色鮮やかで甘みがたっぷりです。5～6月と、11～12月の年に2回、収穫時期を迎えます。

### にんじんに多く含まれるカロテンの働き

視力を正常に保つ

皮ふや粘膜を丈夫にする

免疫力を高める



## 各務原にんじんを使ったおすすめレシピ

にんじんとツナの炒め物

材料(4人分)

- にんじん 1本
- ツナ缶 1缶
- サラダ油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

- ① にんじんをせん切りにする。
- ② サラダ油を入れ、にんじんを炒める。
- ③ にんじんに火が通ったら、ツナを入れて軽く炒めてから、しょうゆを入れる。
- ④ 塩こしょうで味を整えて完成。

## 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「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。食べ物の命と、食べ物を作ってくれる人、おいしく料理してくれる人、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す。

### ＜新米＞

11月は新米の季節です。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す。

### ＜七五三＞

七五三は7歳、5歳、3歳の子ども成長を祝う行事です。神社やお寺にお参りすると、「いつまでも長生きしてほしい」という願いをこめて、千歳飴が配られます。袋には、長寿のシンボルの鶴と亀が描かれています。