

令和7年度



11月 給食献立表

各務原市立川島中学校

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)食育マイスターの献立
文化の日 	栗のムース 舞茸牛丼の具 ゆかり和え 麦ごはん 豆腐の味噌汁	ほうれん草としめじの煮浸し 大学芋 うどん麺 カレーうどんの汁	オレンジ 八宝菜 麦ごはん トックススープ	鮭のちゃんちゃん焼き ★ひじきと大豆の煮物 麦ごはん きのこと汁
10日(月)	11日(火)食育マイスターの献立 ★ハンバーグの中華ソース ★無限ピーマン ★麦ごはん ★卵スープ	12日(水) 海藻サラダ ウインナー 小型コッペパン 焼きそば	13日(木) 鰯の高麗焼き チャブチェ 麦ごはん 豆腐のチゲ	14日(金) 梨ゼリー 豚肉のごま揚げ さつま芋ごはん けんちん汁
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)食育の日	21日(金)
ピーンズサラダ いかのレモンソース 米粉入りコッペパン 各務原人参のポタージュ	みかん 焼肉 炒めナムル 麦ごはん わかめスープ	切干大根の煮物 大豆と小魚の揚げ煮 ソフト麺 肉味噌ソース	柿 鶏肉の郡上味噌焼き じゃが芋の旨煮 麦ごはん かき玉汁	ヨーグルト 鯖の竜田揚げ 小松菜のおかか和え 麦ごはん 呉汁
24日(月)	25日(火)各務原人参週間 福神漬け キャベツのソテー 麦ごはん 各務原人参カレー	26日(水)各務原人参週間 ウインナーともやしの炒め物 各務原人参 蒸しパン 中華麺 ちゃんぽんのスープ	27日(木)各務原人参週間 ホキと人参の揚げ煮 金平ごぼう 麦ごはん 麩のすまし汁	28日(金)各務原人参週間 豆乳プリンタルト 野菜コロッケ 金魚飯 豚汁
振替休日 				

すばらしい日本の食文化『和食のよさを知ろう！』

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。お米を中心とした日本型食生活のよさは、世界中から評価されています。

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。



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。

【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。

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. 耐熱容器に水 300ml、花かつお 15g を入れ、よく混ぜ、レンジで 600W 3 分加熱する。
2. ザルでだしをこす。

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しょう。