



2022年 11月 こんだてよていひょう

各務原市学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>* いい歯の日は歯にい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。 * シンジャム等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。</p>	<p>1</p> <p>あんにとろろ だいがくいも チンゲンサイのちゅうかいため ちゅうかめん とんこつラーメンのスープ</p>	<p>2</p> <p>サケのゆうあんやき さんしょくにびたし むぎごはん つくだに さつまじる</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4</p> <p>いちごヨーグルト かいそうサラダ むぎごはん こんさいカレー</p>
<p>7</p> <p>パイナップル やきにく(ピビンバ) キムチあえ むぎごはん はるさめスープ</p>	<p>8 いい歯の日</p> <p>あおりんご ささかまのてんぷら れんこんのきんぴら うどん カレーうどんのつゆ</p>	<p>9</p> <p>ゆずゼリー あつやきたまご ごましおこんぶあえ むぎごはん とんじる</p>	<p>10</p> <p>ハムカツ カラフルソテー こめこいりパンズパン チーズ キャロットポターージュ</p>	<p>11</p> <p>スイートポテト だいこんとはんぺんのにももの ふきよせごはん ハタハタのからあげ(2び)</p>
<p>14</p> <p>あじつけこざかな とりにくのぐじょうみそやき ひじきのいために むぎごはん かきたまじる</p>	<p>15</p> <p>こくとうビーンズ きりほしだいこんサラダ ソフトめん にくみそソース</p>	<p>16</p> <p>ふゆうがき アユのかんろに キャベツのゆかりあえ むぎごはん ぎふやさいのごまじる</p>	<p>17</p> <p>オレンジ ササミのレモンソースかけ ケールサラダ おちゃツイストパン ホタテのクリームスープ</p>	<p>18 食育の日</p> <p>ひだりんご にくだんごのヤンニョムいため にんじんのナムル むぎごはん キムチスープ</p>
<p>21 にんじん週間</p> <p>マスカット イカのかのこやき にんじんととりにくののりに なめし のっぺいじる</p>	<p>22</p> <p>やさいゼリー とうふハンバーグの にんじんソースかけ ツナポテト チーズコッパパン かぶのスープ</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>とりにくのハーブやき キャロットサラダ こくとうしょくパン きのこスープ</p>	<p>25</p> <p>おこめのデザート あきのふきよせに きんぎよめし さといもコロッケ</p>
<p>28</p> <p>キウイフルーツ やきウインナー こまつなのソテー むぎごはん ハッシュドビーフ</p>	<p>29</p> <p>こめこケーキ エビのてんぷら もやしのおかかあえ きしめん ほうとうきしめんのつゆ</p>	<p>30</p> <p>なんのうみかん ぶたにくのスタミナため まぜごはんのぐ(かきまわし) むぎごはん あつあげのみそしる</p>	<p>今月の岐阜県産の食材</p> <p>牛肉 りんご 豚肉 米 だいこん こまつな</p>	



11月24日は、各務原にんじんの日 (いいにんじん)

各務原にんじんの特徴

- ① オレンジ色が濃い
- ② カロテンが多く栄養豊富
- ③ 甘みが強くておいしい
- ④ 1年に2回収穫できる



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」は、色鮮やかで、甘くておいしいことが特徴です。鵜沼地区の畑を中心に栽培されています。全国でも珍しい二期作で、5～6月と11～12月に収穫時期を迎えます。「各務原にんじんの日」にちなんで11月の給食では各務原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。

ケールサラダ(11月17日の献立)

「ケール」とは、キャベツと同じアブラナ科の植物で、緑色の野菜です。給食センターで使う「ケール」は、各務原市の農園で作られています。給食で出る残菜などを肥料として、約1か月半大切に育てていただきました。みなさんも、身近なSDGsに取り組んでみませんか?



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、農作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。



<七五三>

七五三は7歳、5歳、3歳の子どもの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。

