



令和7年度 11月 給食献立表



各務原市立蘇原中学校

3日(月)文化の日 3日(月)文化の日	4日(火) ゆかりあえ 舞茸牛丼の具 麦ごはん じゃがいものみそ汁	5日(水) 小松菜としめじの煮浸し 大学芋 うどん カレーうどんの具	6日(木) 卵入り八宝菜 アセロラゼリー 麦ごはん トックスープ	7日(金)いい菌の日 にんじん サケのちゃんちゃん焼き きんぴら 麦ごはん きのこ汁
10日(月) チーズ にんじんサラダ 照焼 ハンバーグ 食パン ポトフ	11日(火) ツナと大豆のカップ焼き もやしのソテー キャロットピラフ 白菜スープ	12日(水) わかめサラダ 焼き ウィナー 小型パン 焼きそば	13日(木) サワラの高麗焼き チャプチェ 麦ごはん 豆腐チゲ	14日(金) 梨ゼリー 豚肉のごま揚げ さつまいもごはん けんちん汁
17日(月) 岐阜県産ヨーグルト ビーンズサラダ イカの レモンソースかけ 米粉パン 各務原人参ポタージュ	18日(火) みかん 炒めナムル 焼肉 麦ごはん わかめスープ	19日(水)食育の日 切干大根の煮物 大豆と小魚の揚げ煮 ソフト麺 郡上みそソース	20日(木) じゃがいも 鶏肉の塩こうじ焼き 旨煮 柿 麦ごはん かきたま汁	21日(金) 小松菜の サバの竜田揚げ おかか煮 麦ごはん 呉汁
24日(月)振替休日 ★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。 ★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中央会から一部助成を受けています。 ★参照：少年写真新聞社	25日(火)各務原人参献立 福神漬 キャベツのソテー 麦ごはん 各務原人参カレー	26日(水) オレンジ ごぼうサラダ 中華麺 ちゃんぽんの具 各務原人参蒸しパン	27日(木) 白身魚と人参の揚げ煮 ひじきの炒め煮 麦ごはん 麩のすまし汁	28日(金) りんごゼリー かぼちゃコロッケ 金魚めし 豚汁



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。

★★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。

和食の基本「だし」の「うまみ」を味わおう!

簡単な『だし』の取り方紹介

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、花かつお水15gと水300mlを入れてよく混ぜ、レンジで600Wで3分加熱する。
- ②ざるで①のだしをこします。



伝えよう日本の味

《新嘗祭 にいなめさい》

11月23日の「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、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。