

令和6年度 11月
給食献立表
各務原市立蘇原中学校

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、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美味しく味わっていただきましょう。

★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

1日(金)	
ぶどうゼリー	イカツフライ
チキンライス	キャベツのカレースープ

<p>4日(月) 振替休日</p> <p>曜日の横にある★マークは、6月に募集した生徒からのリクエスト献立です。テーマに沿って考えられた献立を味わいましょう。</p>	<p>5日(火)★地場産物の献立</p> <p>人参しりしり 竹輪の磯部揚げ</p> <p></p> <p></p> <p>麦ごはん 親子丼の具</p>	<p>6日(水)</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ポークシューマイ</p> <p></p> <p></p> <p>小型レーズンパン 焼きそば</p>	<p>7日(木)</p> <p>切干大根の煮つけ サワラの照り焼き</p> <p></p> <p></p> <p>麦ごはん 白菜のみそ汁</p>	<p>8日(金)いい歯の日</p> <p>みかんゼリー 酢豚</p> <p></p> <p></p> <p>麦ごはん もずくのスープ</p>
<p>11日(月)</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>シイラのコーン焼き</p> <p></p> <p>米粉食パン いちごジャム</p> <p>キャロットポタージュ</p>	<p>12日(火)</p> <p>炒めナムル 焼肉</p> <p>富有柿</p> <p></p> <p></p> <p>麦ごはん わかめスープ</p>	<p>13日(水)★鉄分カルシウム献立</p> <p>ほうれん草とまいたけの煮浸し</p> <p>大豆と小魚の揚げ煮</p> <p></p> <p></p> <p>ソフト麺 肉みそソース</p>	<p>14日(木)★旬の食材献立</p> <p>鶏肉の郡上みそ焼き</p> <p>ポテトサラダ</p> <p></p> <p></p> <p>麦ごはん かきたま汁</p>	<p>15日(金)★地場産物の献立</p> <p>サバの竜田揚げ</p> <p>ヨーグルト</p> <p></p> <p></p> <p>金魚めし 豚汁</p>
<p>18日(月)</p> <p>りんご わかめサラダ</p> <p>れんこん チップス</p> <p></p> <p></p> <p>コッパン ポークビーンズ</p>	<p>19日(火)食育の日</p> <p>塩昆布あえ 豚キムチ</p> <p></p> <p></p> <p>麦ごはん トックスープ</p>	<p>20日(水)</p> <p>小松菜のおかか煮</p> <p>大学芋</p> <p></p> <p></p> <p>うどん カレーうどんの具</p>	<p>21日(木)</p> <p>大根と厚揚げの煮物 三色鶏そぼろ</p> <p></p> <p></p> <p>麦ごはん 里芋のみそ汁</p>	<p>22日(金)</p> <p>サケのちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう</p> <p></p> <p></p> <p>麦ごはん きのこ汁</p>
<p>25日(月)</p> <p>人参サラダ</p> <p>ハンバーグのトマトソースかけ</p> <p></p> <p></p> <p>食パン ポトフ</p>	<p>26日(火)★鉄分献立</p> <p>鶏肉と人参の揚げ煮</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p></p> <p></p> <p>麦ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>27日(水)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ちゃんぽん麺 ちゃんぽんの具</p> <p></p> <p></p> <p>キャロット蒸しパン</p>	<p>28日(木)各務原人参献立</p> <p>福神漬け キャベツのソテー</p> <p></p> <p></p> <p>麦ごはん 各務原人参カレー</p>	<p>29日(金)★中華の献立</p> <p>野菜ゼリー 春巻き</p> <p></p> <p></p> <p>キムチチャーハン 白菜スープ</p>

和食のよさを知ろう 和食は、世界に誇れる日本の食文化です。和食の良さを知り、伝統を受け継いでいきましょう。

【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。

【年中行事との関わり】
正月には餅つきやおせち、大晦日には年越しそばなど、食事と年中行事が深く関わっています。

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羽鳥かわりを表現しています。

【和食の基本「だし」】

「うま味」とは、甘味、酸味、塩味、苦みなどと並ぶ五味の一つで、日本で発見されたものです。和食はこのうま味を作り出す「だし」を大切にしています。かつお節や昆布からとるだしには何とも言いえないおいしさがあります。このうま味をうまく使って、素材の味をいかしたおいしさを作り出しています。



かかみちゃん 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。