

月	火	水	木	金
			1 回鍋肉 春巻王 麦ごはん 味噌スープ	2 豆腐ふりかけ 塩昆布あえ 鯖のごま和え 麦ごはん 手こごはん
5 海藻サラダ ポテトチーズ焼き 食パン エンソウスープ	6 ナムル 焼き肉 麦ごはん トーフスープ	7 小松菜のサラダ 大豆ひき肉の揚げ巻 小麦黒パン ちねうどん	8 いい歯の日 切り入根のサラダ 焼きじゃぼて 麦ごはん 関東煮	9 ひじきの炒め煮 三色おぼろ 麦ごはん 呉汁
12 キャバツのソテー いかのハーブ焼き 食パン じゃがいもポテト	13 お好み焼き 小松菜とカリカリの春巻き 麦ごはん かつお汁	14 ごぼうサラダ 大葉巻 ソフト麺 味噌ソース	15 大豆の磯煮 鯖の味噌焼き 麦ごはん 数日ずまし汁	16 リンゴ 里芋の煮物 鶏肉の唐揚げ 吹上寄せごはん
19 食育の日 カラフルポテト 焼きおにぎり 米粉入りコップパン キャロルポテト	20 かみどり 福神漬 小松菜のソテー 麦ごはん 根菜カレー	21 かみどり 人参と蓮根のサラダ 焼きそば 小麦黒パン ちねうどん	22 かみどり 白菜の煮もの(リゾット) 鶏肉以外の揚げ物 麦ごはん 野菜の味噌汁	23 勤労感謝の日 
24 土曜日 ほうろく菜のソテー 蓮根チップス 黒コップパン ポクピース	27 かみどり 菜の花の玉ねぎ炒め 鯖の高圧ほろ焼き 麦ごはん 豆腐チヂミ	28 かみどり コーンモザレ ボイルポテト じゃがいも揚げパン(かみどり) テラススープ 中華麺	29 かみどり 炊き寄せ煮 竹輪の磯辺揚げ 麦ごはん 豚汁	30 かみどり ヨークルト 野菜ソテー 白身魚フライ カレーピラフ

学校給食は「健康で豊かな学校給食支援事業」により、県・市・JAグループの一部助成金を受けています。

## 11月24日は、各務原にんじんの日

(いい にんじん)



各務原にんじんキャラクター かみみちゃん

### 「各務原にんじん」について

各務原市東部の鶴沼地区で盛んに栽培されています。明治時代末頃は根の長い「長根人参」が栽培されていましたが、昭和37年頃には「短根人参」に切り替わっていきました。昭和42年には冬人参で国の指定産地となり、ビニール資材の発達とともに、保温して栽培する春夏人参も始まり、昭和45年には春夏人参が国の野菜指定産地に指定されました。その後も農業に携わる多くの方の努力により、全国でも珍しい二期作で人参栽培がなされています。

出典「各務原にんじん読本」より

### ○各務原にんじん week! (11月19日~22日)

この時期、給食で使う人参は、各務原にんじんです。

各務原にんじんの美味しさを味わおう!

- 19日 キャロットポタージュ
- 20日 根菜カレー
- 21日 人参と蓮根のサラダ
- 22日 鶏肉と人参の揚げ煮

各務原にんじんのもつ甘い味と、鮮やかなオレンジ色が、料理を引き立ててくれます。残さず食べてね。



### 給食紹介「鶏肉と人参の揚げ煮」

材料4人分  
人参 1/2本 鶏もも肉 200g 片栗粉 大さじ2  
揚げ油 適量 一味こま 適量  
(肉の下味) 塩コショウ 少々 酒 大さじ1  
(たれの調味料) しょうゆ 小さじ2 酒 小さじ1 みりん 小さじ1

#### 作り方

- ① 人参は一口大の乱切りにする。
- ② 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- ③ 鶏肉に、塩コショウ、酒をふり、下味をつける。
- ④ 人参は下ゆですが、電子レンジで加熱しておく
- ⑤ 揚げ油を180度に加熱し、人参を油通しする。
- ⑥ 下味をつけた鶏肉を片栗粉にまぶし、180度の油でカリッと揚げる。
- ⑦ フライパンで調味料を加熱し、揚げた人参と鶏肉を加え、軽く炒める。
- ⑧ 仕上げにいりごまをふる。



### 伝えよう日本の味

《 新嘗祭 (にいなめさい) 》

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。

今年はいろいろな自然災害があったにも関わらず、私たちは食事をいただくことができています。食べ物の命と、食べ物を作ってくださいる人、おいしく料理してくれる人、食に携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 (しちごさん) ちとせあめ

七五三は7歳、5歳、3歳の子供の成長を祝う行事です。七五三に食べられる「千歳あめ」は、江戸時代に、子どもの健やかな成長と長寿の願いを込め、「長く伸びる」という縁起にあやかっ、おめでたい紅白の長い棒飴がつくられたことが始まりです。袋には、「寿」の文字や、「鶴は千年、亀は万年」も生きるという縁起のいい絵柄が描かれています。