


月	火	水	木	金
<b>2</b> マーメイド カラフルポテト 食パン 白菜スープ 牛乳	<b>3</b> 文化の日 	<b>4</b> フルーツ和え 厚焼き玉子 焼きそば 小型パン 牛乳	<b>5</b> 炒めナムル 焼き肉 麦ごはん うずら卵入りわかめスープ 牛乳	<b>6</b> いい歯の日 白ヨーグルト 五目豆 きのことごはん あゆの木粉揚げ 牛乳
<b>9</b> もやしソテー レンコンチップス 黒コッパパン ホークピーンズ 牛乳	<b>10</b> 中華サラダ 鱈の高麗焼き 麦ごはん 豆腐のチゲ 牛乳	<b>11</b> 竹輪の磯辺揚げ(3枚) 切干大根とソラの煮物 うどん わかめうどんのつゆ 牛乳	<b>12</b> 鯖の照り焼き 小松菜のごまあえ 麦ごはん 炊飯汁 牛乳	<b>13</b> みかん 飛騨牛すき焼き 麦ごはん 数のすまし汁 牛乳
<b>16</b> ピンズサラダ イカの半分焼き テルバーシヤム 米粉入り食パン モロロトポタージュ 牛乳	<b>17</b> 柿 じゃが芋の旨煮 厚揚げのそぼろあんかけ 麦ごはん かきたま汁 牛乳	<b>18</b> 海藻サラダ 豆と小魚の揚げ煮 ソフト麺 味噌ソース 牛乳	<b>19</b> 食育の日 梨ご 秋刀魚の塩焼き 吹雪せき 麦ごはん 白菜の味噌汁 牛乳	<b>20</b> アールヨーグルト 香菜のひんかあえ 鶏肉の唐揚げ 金魚めし 牛乳
<b>23</b> 勤労感謝の日 	<b>24</b> 豚肉と人参の揚げ煮 ひじきの炒め煮 麦ごはん きのこ汁 牛乳	<b>25</b> コーンシュマイ キャロット蒸しパン ゆかりあえ 中華麺 テーメンのスープ 牛乳	<b>26</b> 鯖のちんちん焼 人参の金平 麦ごはん 湯葉のすまし汁 牛乳	<b>27</b> ハイン バコンと野菜のソテー 福神漬 麦ごはん 根菜カレー 牛乳
<b>30</b> ソトカレ 10月24日 スライスチーズ 食パン ジャエンススープ 牛乳	食品ロスを減らそう。 9月の給食時間に「食品ロス」についての放送をしました。今月は収穫を感謝し祝う新嘗祭(11月23日)があります。そこで食品ロスを減らすため次の4つのことを心がけてみてください。 ①準備を素早く行い食べる時間を長くする ②体格や体調を考え食べられる量を把握する ③苦手な野菜やごはんは配り切る ④苦手なものでも口にしてみる			

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(い・い・にん・じん)は、



## 各務原にんじんの日!



各務原にんじんは、5月～6月と11月～12月の年2回収穫できます。

11月は、鶴沼地区の畑を中心に、冬にんじんが最盛期を迎えています。

給食では、「各務原にんじんの日」にちなんで「キャロット蒸しパン」や「豚肉と人参の揚げ煮」など、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。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。

### 各務原にんじんのおいしさを知ろう!

甘味が強くておいしい!

オレンジ色が濃い!

1年に2回収穫できる!

カロテンが多く栄養豊富!



#### 今月のキャロット蒸しパン

鶴沼第一小学校6年生のみなさんが5年生の時に授業で考えた、パンケーキをアレンジしました。

地場で採れるにんじんを少しでもおいしく食べられるように考え、すりおろしたにんじんと、食感も味わえるよう刻んで少し甘くした2種類のにんじんを生地に入れて作りました。

このパンケーキを蒸しパンにアレンジして作りました。



#### 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》

##### 千歳飴



七五三は7歳、5歳、3歳の子どもたち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」という願いを込めて、千歳飴が配られます。袋には、長寿のシンボルの鶴と亀などが描かれています。