

令和7年度 11月分 よていこんだてひょう

・学校給食は、岐阜県産の牛乳や米、小麦粉を使用しています。
・その他の食材も、できる限り県内産のものを使用しています。

日	曜	主食	主菜	献立名 副菜	副菜・その他	デザート等	小・エネルギー 小・塩分	中・エネルギー 中・塩分
4	火	ソフト麺	マグロカツ	キャベツのごま和え	肉味噌ソース	※オレンジ	710 2.0	891 2.6
5	水	白ごはん	サワラの西京焼き	高野豆腐の煮物	みぞれ汁	※豆乳プリン	679 2.2	797 2.7
6	木	黒コッペパン	フライドチキン	小松菜としめじのソテー	ポトフ	乾燥小魚 (学園のみ)	715 3.1	885 3.9
7	金	麦ごはん	オムレツ	海藻サラダ	いもいもカレー		653 2.5	836 3.1
10	月	麦ごはん	イワシのかば焼き	大豆の磯煮	大根の味噌汁		612 2.2	761 2.6
11	火	中華麺	春巻き	れんこんの中華きんぴら	醤油ラーメンスープ	※りんご	689 2.3	782 2.7
12	水	白ごはん	豚肉の生姜焼き	甘酢和え	五目汁		612 1.5	729 1.9
13	木	レーズンパン	鶏肉のハーブ焼き	いもいもサラダ	ジュリエンスープ		625 2.6	780 3.3
日本の郷土料理の日(山形県)							616	777
14	金	麦ごはん	タラのから揚げ	おかか和え	芋煮汁	※ラフランスゼリー	1.6	1.9
17	月	麦ごはん	サバのカレー焼き	切干大根の炒め煮	わかめのすまし汁		646 1.9	817 2.3
食育の日献立(岐阜県)							617	707
18	火	うどん	五目厚焼き玉子	小松菜の大豆和え	肉うどんの汁	※柿	1.8	2.2
19	水	白ごはん	豚肉のねぎ味噌焼き	吹き寄せ煮	じんだ汁		648 1.7	774 2.1
20	木	米粉パン	白身魚フライ	キャベツのサラダ	糸貴トマトのミネストローネ	一口チーズ	582 2.8	776 3.8
21	金	麦ごはん	ハンバーグ	ひじきの煮物	さつまいもの味噌汁	※みかん	596 1.8	771 2.3
日本の郷土料理の日(愛知県)							631	747
25	火	きしめん	ちくわの磯辺揚げ	ひきずり	味噌きしめん汁		2.2	2.6
26	水	白ごはん	さつまいもチップス	牛丼の具	けんちん汁	※ヨーグルト	651 1.4	769 1.7
27	木	食パン	ウインナー	カラフルソテー	シチュー	いちごジャム	627 2.6	792 3.4
28	金	麦ごはん	チヂミ	ピピンパの具	わかめスープ	※野菜ゼリー	708 1.2	861 1.4

◎表示してある栄養価は、小学校中学年(3,4年生)と中学生のものです。文部科学省の学校給食摂取基準は、小学校中学年(3,4年生)エネルギー650kcal・食塩2g未満です。中学校は、エネルギー830kcal・食塩2.5g未満です。こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。栄養価は、小学校の0.8倍を目安にしています。
◎牛乳は毎日つきます。◎都合により、献立を変更する場合があります。◎ ※は業者の配法となります。
◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べてもらうことで、農業のことを学んでもらいたいと考えています。
◎学校給食で使用する米・麦・一部大豆・野菜については、学校給食地産地消推進事業により、県・市・JAグループから補助をうけています。
◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県や北方町産の「ふるさと食材」の使用を予定しています。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいらっしゃるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ

お箸を正しく使いましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

【旬の食材】 里芋 きのこと さつまいも サバ 大豆 りんご など		給食のメニュー（山形県の郷土料理：11/14 実施日） 『 芋煮汁 』	
【ふるさと食材】 米 小麦 牛乳 豚肉 大豆 柿 大根 トマト 白菜 など		【郷土食・行事食】 14日 山形県の郷土料理	
【ふるさと食材】 米 小麦 牛乳 豚肉 大豆 柿 大根 トマト 白菜 など		＜材料(4人分)＞ 牛肉（薄切り）60g さといも 3個 こんにゃく 20g ごぼう 1/5本 ねぎ 1/3本 干し椎茸 2個 だし汁 700cc 酒 小さじ1 濃口醤油 大さじ1/2 淡口醤油 小さじ1 塩 少々 おろし生姜 小さじ1/2	＜作り方＞ ①牛肉は2cm幅に切る。さといもは皮をむき、塩でもんで水洗いをし、ぬめりをとってから、いちよう切り、こんにゃくは一口大、ごぼうはささがき、ねぎは小口切り、干し椎茸は戻してスライスする。 ②だし汁に干し椎茸の戻し汁、酒、牛肉、ごぼう、こんにゃく、さといもを入れて煮る。あくをとる。 ③さといもが柔らかくなったら干し椎茸、塩、濃口醤油、淡口醤油、生姜を入れる。 ④ねぎを入れて仕上げる。
【郷土食・行事食】 18日 食育の日 ふるさと食材の紹介		※体をあたためるため、朝ごはんにもおすすめです。	