

11月 こんだて表



神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金
3日 文化の日 	4日《よっかむデー》 れんこんのきんぴら とりにくのおろしソースかけ むぎごはん ごもくやさじる エネルギー 598kcal 塩分 2.4g 11月8日は「いい菌の日」です。生涯、おいしく、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしいという願いを込めて、設定されました。よく噛んで食べることは、健康な生活を送る上でとても大切です。	5日 はるまき フルーツのとうもろこしゼリーよせ こがたパン やきそば エネルギー 645kcal 塩分 2.6g 手を洗うときは石けんをつけ、手のひら、手の甲、指の間、つめの先などを丁寧に洗いましょう。目に見える汚れだけではなく、目には見えない菌やウイルスも洗い流し、食事をおいしくいただきましょう。	6日 オムレツ カラフルサラダ むぎごはん きのこカレー エネルギー 679kcal 塩分 2.8g 今日のカレーにはきのこが入っています。きのこには食物繊維がたっぷり含まれているので、お腹の中をきれいにする働きがあります。今日はしめじとエリンギの入ったカレーです。秋の味覚を味わって食べてください。	7日 こまつなときりまいたしごんのあまずあえ さつまいものねじしおやき むぎごはん さつまじる エネルギー 607kcal 塩分 1.9g さつま汁という名前は、さつまいもが入っている汁だと思いがちですが、実は、昔の薩摩地方(今の鹿児島地方)の郷土料理で、さつま鶏を使うことからこの名前がついたそうです。
10日 やきぐりコロッケ こまつなとごぼうのサラダ ソフトめん ミートソース エネルギー 745kcal 塩分 2.6g 秋は、おいしい食べ物がたくさん収穫される季節です。田んぼでは、お米がとれます。畑では、さつまいも、里芋、果物は、りんごやぶどうなどが収穫されます。海や川でも、さんまやさけなどのおいしい魚がとれます。	11日 カラフルやさしいため トンテキ むぎごはん とうふとえきのすまじる エネルギー 600kcal 塩分 2.3g 野菜類は、ビタミンAやビタミンCが多く、体の抵抗力を高めて風邪などにかかりにくくしてくれます。野菜炒めは、加熱することでおさがが減り、たくさんの野菜の栄養をとることができます。	12日 こんぶあえ ちくわのカラーあげ 幼1こ 小2こ 中3こ さつまもごはん とんじる エネルギー 607kcal 塩分 3.4g ちくわは何から作られているか知っていますか？①たまごの白身 ②魚 ③大豆 答えは②の魚です。脂肪が少なく、体をつくるものになるたんぱく質を多く含んでいます。	13日 ナムル ヨーグルト ピビンパのぐ わかめスープ エネルギー 607kcal 塩分 2.6g 日本の食事には、のり、昆布、わかめ、ひじきなどの海藻類がよく使われます。海藻は、鉄分やカルシウム、カリウム、マグネシウムなど健康に欠かせない栄養を多く含み、ヘルシーフードとして世界でも注目されています。	14日 こまつなとポテトサラダ さんまのかばやきろう むぎごはん のっぺいじる エネルギー 642kcal 塩分 2.9g 秋に旬を迎えるさんまは「秋・刀・魚」と書いて「さんま」と読みます。字の通り、海を泳いでいる姿が、きらきらとした刀のように美しく見えたので、この漢字を付けたそうです。
17日 いそかあえ ごぼうミンチかつ むぎごはん みそこみおでん エネルギー 648kcal 塩分 2.9g 食品の廃棄や食べ残しが問題になっています。食べ残しを減らすと、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の量を減らすことができます。「もったいない」という気持ちを持ち、食べることができるといいですね。	18日 ちくぜんに やきししも 幼1こ 小2こ 中2こ むぎごはん はくさいとごぼうのとうもろこし エネルギー 625kcal 塩分 3.4g ごはん、パン、麺などの主食は体のエネルギーのもとになるだけでなく、脳のエネルギーのもとにもなります。おかずと交互に食べてバランスよく食事をしましょう。そして、脳のエネルギーをたっぷり補給しましょう。	19日 《食育の日》 りんごジャム プロコリーのサラダ ハンバーグのトマトソースかけ サイコロスープ エネルギー 659kcal 塩分 3.7g 毎月19日は食育の日です。地域で作られた産物の味に触れ、地域のよさを見つめましょう。今日は、岐阜県産の米粉を使用した米粉入り食パンと、神戸町で栽培されているグリーンねぎを取り入れました。	20日 キャベツともやしのおかあえ さばのたつたあげ 幼1きれ 小1きれ 中2きれ むぎごはん あきのすまじる エネルギー 626kcal 塩分 1.9g 11月24日は「和食の日」です。ユネスコ無形文化遺産にも登録された和食は、日本の豊かな自然が生み出す新鮮な食材がたくさんあり、健康的な生活を支える栄養バランスのよい食事です。	21日 ちゅうかきいんサラダ やきぎょうざ 幼1こ 小2こ 中3こ むぎごはん マーボー豆腐 エネルギー 658kcal 塩分 1.8g みなさんはどんな姿勢で食事をしていますか？食器をもち、背筋を伸ばして食事をしていますか？よい姿勢で食べると、食べたものの消化がよくなります。また、食べこぼしも少なくなります。
24日 振替休日 	25日 みかん さけのおこうじやき むぎごはん とうふわかめのすまじる エネルギー 619kcal 塩分 2.5g さけは塩こうじという調味料を下味に使用しています。塩こうじとは、米こうじと、塩と水だけでつくる調味料です。塩こうじを肉や魚の下味として使うことで、やわらかくなり、味もおいしくなると言われています。	26日 だいずりりライカレー フルーツのぶどうゼリーよせ むぎごはん ジュリエンスープ エネルギー 667kcal 塩分 2.4g 今日の「大豆」は西濃地域で栽培されている「ふくゆたか」という、おいしい大豆です。7月頃に種まきが行われ、11月中旬から12月頃に収穫されます。県内産の大豆をおいしく食べ、しっかり栄養をとみましょう。	27日 こまつなのアーモンドあえ いっしのしょうがに むぎごはん みずなのよせなべる エネルギー 607kcal 塩分 2.3g アーモンドは小さな木の実ですが、体によい栄養素がたくさん含まれています。ビタミンEという栄養素がたくさん含まれ、体が老化するのを防ぎ、元気で長生きできる体づくりのお手伝いをしてくれます。	28日 たくあんあえ とりにくのからあげねぎソースかけ 幼1こ 小2こ 中2こ むぎごはん こまつなのあわせみそしる エネルギー 643kcal 塩分 2.6g 朝ごはんは、体の調子を整えるうえで、とても大切な食事です。朝ごはんを食べることで、体温が上がります。これからの時期、寒くなってきましたが、朝ごはんをしっかり食べ、体温をあげて1日を元気に過ごしましょう。

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？ごはん・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に登録されました。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

多様で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
-----------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------

※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。給食のない日については、各校・各園で違いますのでご注意ください。
※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。
また、食材には神戸町産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。
※文科省学校給食摂取基準(小学校・中学校)
・エネルギー量 650Kcal ・タンパク質 摂取エネルギーの13~20% ・脂質 摂取エネルギー量の20~30% ・食塩相当量 2g未満

※神戸町産野菜使用の日。()は使用野菜です。

(裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。)

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



お箸を正しく使いましょう



「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



給食メニュー

サラダ油	適量
豚もも肉	40g
酒	小さじ1
しょうが(おろし)	2g
こぼろ	140g
にんじん	40g
つきこんにやく	40g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
和風だしのもと	少々

ごぼうのしぐれ煮

- ①ごぼうは、ささがきに下ゆでをする。にんじんは、3mm厚さのいちょう切り、つきこんにやくは下ゆでをする。豚肉は2cm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油としょうがを入れて炒めて香りを出し、豚肉を入れて炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、ごぼう、にんじん、こんにやくを加えてさっと炒め、調味料とひたひたの水を加えて煮る。
- ④調味料がなくなるまで焦がして出来上がり。