



# 早寝・早起き・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662

食育センター 29-1663 昭和調理場 22-6111 養正調理場 28-1590 北栄調理場 27-8400

滝呂小学校 22-0657 池田小学校 22-0883 笠原小学校 43-3541 笠原中学校 43-4165



## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。  
11月の給食では「ぎふの味わい週間」として岐阜県産の食材を使った献立を多くとり入れています。

### 地産地消の良さとは?



<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業が活性化することで景観の維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり環境に優しい</p>	<p>SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる</p>

### 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。



#### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



#### ◆今月の魚◆

<切り身の魚>  
1日(金)にしん  
7日(木)さけ  
19日(火)さわら  
29日(金)さば  
  
<丸ごと食べる魚>  
14日(木)にしん  
18日(月)一食小魚(中)



### たじっこご飯の紹介をします!



多治見市の給食では、市内産のお米を使ったたじっこご飯をとり入れています。お米は小泉地区根本地区、南姫地区で作られた「にじのきらめき」と「にこまる」という暑さに強い品種です。  
4月に種をまいて苗を育て、6月に田植え、10月に稲刈りをしました。夏の暑い中に水の調整や草刈りなどの作業をしておいしいお米を作ってくださいありがとうございます。



### 給食メニューを作ってみよう!

## れんこんののい塩あげ



【材料】 5人分

- ☆れんこん 200g
- ☆上新粉(米粉) 大さじ2
- ☆青のり粉 小さじ1/2
- ☆塩 少々
- ☆揚げ油 適量

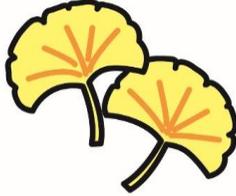
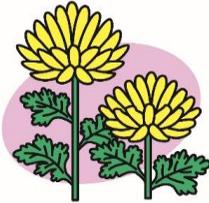
#### 《下準備》

れんこんの皮をむき、5mmくらいの厚みのいちょう切りにする。  
酢少々を入れた水にしばらくさらした後、水気を切っておく。

#### 《作り方》

- ①水気を切ったれんこんに上新粉をまぶす。揚げ油を170℃に熱し、表面がカリッとなるまで揚げる。
- ②揚げたら、網やキッチンペーパーにとり油を切る。  
青のり粉に塩少々を加えたものをまぶしたら出来上がり。

れんこんを薄く切るとカリッとした食感に、厚めに切るとほっくりとした食感が楽しめます。  
れんこんの代わりに、ごぼうや芋類を使ってもおいしくできます。

月	火	水	木	金
				
4 ふりかえきゅうじつ <b>振替休日</b>	5 フルーツミックス れんこんののりおあげ チキンのクリームに(じよきよしよく) 【主食】 コッパパン	6 さつまいもてんぷら すのもの ぶたにくとだいこんのものにも 【主食】 むぎごはん(なつとう)	7 あきのかそぼろごはんのぐ かき ハリハリづけ しろみそしる 【主食】 むぎごはん	1 にしのねぎだれかけ ごもくまめ かぼちゃのみそしる 【主食】 むぎごはん
11 あつあげのそぼろあんかけ ヨーグルト うまに 【主食】 むぎごはん すましじる	12 ブロッコリーのサラダ ぎふにんじんのマヨネーズやき ミネストローネ 【主食】 しょくパン(ごまクリーム)	13 いかのしょうがだれかけ あおなごはんのぐ おやこに(じよきよしよく) 【主食】 むぎごはん	14 にじますのかりかりあげ みかん ほうれんそうのおひたし きりほしだいこんのみそしる 【主食】 さつまいもごはん	8 あおないため かたぬきチーズ ルーローハンのぐ にらのスープ 【主食】 はつがげんまいごはん
18 にんじんサラダ はるまき ちゅうかに 【主食】 むぎごはん	19 ★ さわらのゆうあんやき にびたし わかめじる 【主食】 きのごはん	20 れんこんサラダ ウィンナーのてっぱんやき カレーソース(じよきよしよく) 【主食】 ソフトめん	21 ▲かきあげどん(ノンエッグ)(たれべつづけ) わふうサラダ ぶたじる 【主食】 むぎごはん	15 みずなのサラダ きなこタフィ ハヤシチュー(じよきよしよく) 【主食】 はつがげんまいごはん
25 あつあげのなめこおろしかけ(たれべつづけ) ひじきのいために ごもくじる 【主食】 むぎごはん	26 ごぼうのサラダ とりにくのトマトソースかけ はくさいスープ 【主食】 カレーピラフ	27 ちゅうかサラダ いかのぴりからあげ やきそば 【主食】 こがたコッパパン	28 ぶたにくのあまみそやき たじみブロッコリーのおかかあえ さわにわん 【主食】 むぎごはん	22 レタスとさつまいものサラダ とりにくのレモンソースかけ オニオンスープ 【主食】 くらしょくパン
				29 さばのくろずかけ きんぴらごぼう みそしる 【主食】 たじっごはん

# 令和6年11月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校 笠原中学校

日 曜日	献立名			6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事しましょう) 体の調子を整えるもの					
	しゅしょく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	血や肉になるもの		緑黄色野菜		穀類・いも・さとう	
				肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	淡色野菜・くだもの	油脂類		
1 金	むぎごはん	にしんのねぎだれかけ	ごもくまめ かぼちゃのみそしる	※にしん 大豆 ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	※冷凍さやいんげん にんじん かぼちゃ	しょうが 根深ねぎ ごぼう だいこん	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※板こんにやく	※なたね油
5 火	コッペパン	チキンのクリームに	れんこんののりしおあげ フルーツミックス	鶏肉	※牛乳 ※チーズ ※青のり粉	にんじん	カリフラワー たまねぎ れんこん ※パインシロップ漬け ※みかんシロップ漬け	※コッペパン じゃがいも ※小麦粉 ※上新粉 ※冷凍角切り果物ゼリー (あまおう)	※有塩バター ※なたね油
6 水	むぎごはん (なっとう)	ぶたにくとだいこんのもの	さつまいもてんぷら すのもの	豚肉 ※冷凍厚揚げ ※小玉はんぺん ※フレーク節 ※納豆	※牛乳 ※角切り昆布	にんじん ※冷凍さやいんげん	しょうが だいこん キャベツ ※冷凍コーン きゅうり	米 麦 ※つきこんにやく ※上白糖 さつまいも ※小麦粉	※なたね油
7 木	あきのかそぼろごはん (むぎごはん・あきのかそぼろごはんのぐ)		ハリハリづけ しろみそしる かき	※さけ ※粒状大豆 ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん みずな	しょうが まいわけ ※冷凍えだまめ 県産切干大根 ※たくあん もやし はくさい 根深ねぎ ※柿	※麦ごはん ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
8 金	ルーローハン (はつがげんまいごはん・ルーローハンのぐ)		あおないため にらのスープ かたまきチーズ(小中)	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※型抜きチーズ(小中)	こまつな にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ はくさい 干し椎茸 キャベツ だいこん ※冷凍コーン	米 芽芽玄米 ※中双糖 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油
11 月	むぎごはん	あつあげのそぼろあんかけ	うまに すましじる ヨーグルト	※県産厚揚げ 鶏肉 ※いちよう型かまぼこ ※フレーク節	※牛乳 ※ヨーグルト	にんじん ※冷凍さやいんげん こまつな	しょうが 根深ねぎ れんこん ごぼう はくさい まいわけ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
12 火	しょくパン (ごまクリーム)	ぎふにんじんの マヨネーズやき	ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	※オイルツナ 鶏肉 ※ひよこ豆	※牛乳	にんじん ※県産にんじんピューレ ブロッコリー トマト パセリ	にんにく ※スライスマッシュルーム たまねぎ きゅうり ※冷凍コーン キャベツ セロリー	※食パン ※エルボマカロニ じゃがいも ※上白糖 ※ごまクリーム	※なたね油 ※マヨネーズ(卵不使用) ※相橋ドレッシング ※オリーブ油
13 水	あおなごはん (むぎごはん・ あおなごはんのぐ)	いかのしょうがだれかけ	おやこに ぶどうゼリー(中)	※いか 鶏肉 ※冷凍液卵 ※高野豆腐 ※フレーク節 ※かつお削り節	※牛乳 ※きわかめ ※しらす干し	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干し椎茸	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油 ※白ごま油 ※白すりごま油
14 木	さつまいもごはん	にじますのかりかりあげ	ほうれんそうのおひたし きりぼしだいこんのみそしる みかん	※にじます ※油揚げ ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	ほうれんそう にんじん	しょうが はくさい もやし 県産切干大根 たまねぎ 根深ねぎ ※みかん	米 麦 さつまいも ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※なたね油
15 金	ハヤシライス (はつがげんまいごはん・ハヤシチュー)		みずなのサラダ きなこタフィ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中) ※きな粉	※牛乳 ※チーズ	にんじん ※トマトピューレ みずな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん	米 芽芽玄米 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレッシング
18 月	むぎごはん	はるまき	ちゅうかに にんじんサラダ いっしょくござかな(中)	※はるまき ※なると 豚肉	※牛乳 ※一食小魚(中)	チンゲンサイ にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい ※たけのこ水煮 千切きくらげ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油 ※棒々鶏ドレッシング
★ 19 火	きのこごはん	さわらのゆうあんやき	にびたし わかめじる	※油揚げ ※さわら 鶏肉	※牛乳 ※わかめ ※だしこんぶ	こまつな みつば	※冷凍えだまめ まいわけ しめじ ゆず キャベツ だいこん たまねぎ はくさい	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
20 水	ソフトめんカレーソース (ソフトめん・カレーソース)	ウインナーのてっぱんやき	れんこんサラダ	豚肉 ※ウインナー	※牛乳 ※チーズ	にんじん みずな	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 にんにく しょうが れんこん	※ソフトめん じゃがいも ※小麦粉	※なたね油 ※有塩バター ※玉ねぎドレッシング
21 木	かきあげどん(ノンエッグ) (むぎごはん・▲かきあげどん(ノンエッグ))		わふうサラダ ぶたじる	※半月スライスちくわ ※大豆水煮 ※フレーク節 豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ レタス だいこん ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 ※春雨 里芋	※なたね油 ※和風ドレッシング
22 金	くろしょくパン	とりにくのレモンソースかけ	レタスとさつまいものサラダ オニオンスープ	※鶏肉 ※ベーコン ※ひよこ豆	※牛乳	にんじん パセリ	にんにく レモン レタス たまねぎ エリンギ	※黒食パン ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 さつまいも	※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ
25 月	むぎごはん	あつあげのなめこおろしかけ	ひじきのいために ごもくじる	※冷凍厚揚げ ※オイルツナ 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ひじき	※冷凍さやいんげん にんじん	だいこん なめこ しょうが ※冷凍コーン キャベツ ※たけのこ水煮 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
26 火	カレーピラフ	とりにくのトマトソースかけ	ごぼうのサラダ はくさいスープ	鶏肉 豚肉	※牛乳	※カットマト ※トマトピューレ かぶの葉	※ドライミックスカレー にんにく ごぼう レタス きゅうり はくさい 白かぶ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※イタリアンドレッシング
27 水	やきそば こがたコッペパン	いかのびりからあげ	ちゅうかサラダ	豚肉 ※半月スライスちくわ ※いか短冊	※牛乳 ※青のり粉	にんじん ビーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ※紅しょうが しょうが もやし	※小型コッペパン ※中華めん ※上新粉 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油 ※中華ドレッシング
28 木	むぎごはん	ぶたにくのあまみそやき	たじみブロッコリーのおかかあえ さわにわん ぎふももゼリー(中)	豚肉 ※赤みそ ※かつお削り節 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	ブロッコリー にんじん	しょうが はくさい ごぼう だいこん 干し椎茸 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※ぎふももゼリー(中)	※なたね油
29 金	たじっこごはん	さばのくろずかけ	きんぴらごぼう みそしる	※さば ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん ビーマン	しょうが ごぼう キャベツ えのきたけ 根深ねぎ	米 ※上白糖 ※でん粉 ※白ごま油 ※白すりごま油	※なたね油

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

