



早寝・早起き・朝ごはん



実りの秋 食べ物を大切にいただきます

私たちは、食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて生きています。食べることは、他の生き物たちの命をいただくことです。また、私たちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。11月23日は、勤労感謝の日です。食べ物を大切にして、感謝の心を持っていただきますよう。

たじっこごはん

10月～3月に登場予定

小泉地区、根本地区、南姫地区で作られた「にこまる」「清流のめぐみ」「つきあかり」「ハツシモ」「コンヒカリ」などがある。

6月 田植え 9月 実り 10月 稲刈り

苗づくりや草刈り、水の管理などたくさん
の工夫をしながらお米を育てています。
天気や気温に気を配り、虫や病気にも気を
つけてきました。そのおかげで、
今年は去年よりもお米の出来が
良さそうで、とてもうれしいです。

生産者の奥村さんに
インタビュー
してきましたよ

☆17日～21日のぎんぎの味わい週間には、岐阜県産の食べ物が、特に多く使われているよ。岐阜の恵みを味わって、みんなで地産地消に取り組みしよう。

パッケンからの野菜メモ

給食で使う多治見市産の野菜がどこで収穫されているか紹介するね。

トマト 根町産
※多治見トマトのスープ
11.4(火)使用予定

だいこん 東栄町産
※12月に使用予定

ブロッコリー 甘原町産
※多治見ブロッコリーのおかか和え
11.17(月)使用予定

僕は、パッケン。
献立表に僕がつ
いている日は、い
つもより野菜をた
くさん食べてほし
いな。

給食メニューを作ってみよう！

豚肉とれんこんのフルコギ風

材料 4人分

- 豚肉 180g
- 酒 大さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 焼き油 適量
- れんこん 1節
- にら 3本
- コチジャン 小さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/2

下準備

- 豚肉にAで下味をつけておく。
- れんこんは5mm幅のいちよう切り、にらは2cmの長さにつけておく。

作り方

- 鍋に油をひいて、にんにくで香りだしをし、豚肉とれんこんを炒める。
- Bの調味料を加え味を整える。
- にらを加えてさっと炒めて、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。
※調味料は、入れる野菜の量で変わってきます。味をしながら量を調節してください。

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 Tel.29-1663 昭和調理場 Tel.22-6111 養正調理場 Tel.28-1590 北栄北陵調理場 Tel.27-8400
滝田小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 笠原中学校 Tel.43-4165



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

11月24日は、和食の日です。2013年に和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見えない形で残らないため、私たちが、日々の食生活を通じて、未来へ伝えていくことが大切です。

「和食」の特徴

- 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用する
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 旬の食材や季節の料理など自然の美しさの表現
- 正月などの年中行事との関わり(行事食)

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。盛り付け図をチェック。
- ☆「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ。
- ☆お箸を正しく使って食べましょう。
- ☆旬の食べ物を味わいましょ。
- ☆地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ。
- ☆家庭の自慢料理を教わって、作ってみましょ。

おいしさのヒミツ



11月15日はこんぶの日です。
こんぶのうま味を感じましょ。

給食でも、だしとうま味を大切にしています

煮干しだし かつおだし 昆布だし

和食料理の日は、調理場で、素材から丁寧にだしをとって、汁物や煮物を作っています。

◆今月の魚◆

- <切り身> 角切りの魚> 7日(金)さけ 12日(水)ホキ
- <丸ごと食べる魚> 14日(金)わかさぎ 17日(月)あゆ
- <骨を外して食べる魚> 26日(水)さんま

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

- 米・米粉 発芽玄米
- パンの材料や料理で使う小麦粉
- 大豆・豆乳・豆腐
- 切干し大根
- 柿
- ミルクプリン(中)
- 牛乳
- 豚肉
- はくさい
- きゅうり
- しょうが
- だいこん
- レタス
- 里芋
- さつまいも
- あゆ
- にんじん
- ほうれん草
- もやし
- 根深ねぎ
- ブロッコリー
- トマト
- トマトジュース
- 干し椎茸

学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・一食類用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。

ようちえん もりつけず
食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p style="text-align: center;">ぶんか 文化の日</p>	<p>4</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>レンズまめの チーズやき(乳)</p> <p>たじみトマトのスープ</p> <p>【主食】 ころコッパン(乳)</p>	<p>5</p> <p>とりにくとごぼうのあげがらめ</p> <p>にびたし</p> <p>たぬきじる</p> <p>【主食】 もぎごはん</p>	<p>6</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>すぶた</p> <p>ワカメスープ</p> <p>【主食】 もちげんまいごはん</p>	<p>7</p> <p>あきのかそぼろごはんのぐ</p> <p>ごまあえ</p> <p>しろみそじる</p> <p>【主食】 もぎごはん</p>
<p>10</p> <p>あげどうふのにくあんかけ (たれべつづけ)</p> <p>すのもの</p> <p>なめこのみそじる</p> <p>【主食】 もぎごはん</p>	<p>11</p> <p>パンサンスー</p> <p>ぶたにくと れんこんの ブルコギふう</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>【主食】 はつがげんまいごはん</p>	<p>12</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>さかなの ハーブやき</p> <p>ミートソース(乳)(じよきよしよく)</p> <p>【主食】 ソフトめん</p>	<p>13</p> <p>ちくわのもみじあげ</p> <p>ひじきのいために</p> <p>すましじる</p> <p>【主食】 もぎごはん(なっとう)</p>	<p>14</p> <p>わかさぎのなんばんづけ</p> <p>おひたし</p> <p>はんぺんとだいこんのもの</p> <p>【主食】 ゆかりごはん</p>
<p>17</p> <p>あゆのかりかりあげ</p> <p>たじみブロッコリーの おかかあえ</p> <p>かきたまじる(じよきよしよく)</p> <p>【主食】 さつまいもごはん</p>	<p>18</p> <p>かぼちゃのサラダ</p> <p>とりにくの ガーリックやき</p> <p>アルファベットマカロニスー</p> <p>【主食】 しょくパン(乳)(チョコクリーム(乳))</p>	<p>19</p> <p>★ あつあげのごまだれかけ</p> <p>たかあんの かおりあえ</p> <p>ぶたじる</p> <p>【主食】 もちげんまいごはん</p>	<p>20</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>きなこタフィ</p> <p>ハヤシチュー(乳)(じよきよしよく)</p> <p>【主食】 もぎごはん</p>	<p>21</p> <p>ぶたにくのくわやき</p> <p>うまに</p> <p>ぎふいっばいじる</p> <p>【主食】 もぎごはん</p>
<p>24</p> <p style="text-align: center;">ふりかえきゆうじつ 振替休日</p>	<p>25</p> <p>やさいサラダ</p> <p>ぶたにくの つがマスタードやき</p> <p>パンプキンスープ(乳)(じよきよしよく)</p> <p>【主食】 しょくパン(乳)</p>	<p>26</p> <p>さんまのしおやき(たれべつづけ)</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>さつまいものみそじる</p> <p>【主食】 たじっこごはん</p>	<p>27</p> <p>ブロッコリーのソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>ミートボールのポトフ</p> <p>【主食】 トマトピラフ</p>	<p>28</p> <p>チンゲンサイのサラダ</p> <p>あげウィンナー</p> <p>やきそば</p> <p>【主食】 こがたコッパン(乳)</p>

令和7年11月予定献立表

食育センター 養正調理場

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をしましょう)					
				血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
	曜日	しゅしよく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの・きのこ	穀類・いも・さとう
	くろコッペパン(乳)	レンズまめのチーズやき(乳)	シーザーサラダ たじみトマトのスープ	※フランクフルト ※蒸しレンズ豆 鶏肉	※牛乳 ※チーズ	トマト 姫町のトマトジュース	※マッシュルーム水煮 冷凍コーン ごぼう レタス たまねぎ にんにく	※黒コッペパン ジャがいも ※上白糖	※マヨネーズ(卵不使用) ※なたね油 ※シーザードレ ※オリーブ油
	むぎごはん	とりにくとごぼうのあげがらめ	にびたし ためきじる	鶏肉 ※オイルツナ ※油揚げ ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳	こまつな にんじん	ごぼう はくさい だいこん 根深ねぎ しょうが	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※板こんにやく	※なたね油
	もちげんまいごはん	すぶた	ちゅうかサラダ ワカメスープ	豚肉 鶏肉	※牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だいこん 根深ねぎ しょうが ※たけのこ水煮	米 もち玄米 ※でん粉 ジャがいも ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
	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)		ごまあえ しろみそしる ミルクプリンたまごいり(乳)(中)	※さけ ※粒状大豆 ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	かぼちゃ	しょうが まいたけ ※冷凍えだまめ キャベツ きゅうり 冷凍コーン はくさい だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※ミルクプリン卵入り(中)	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
	むぎごはん	あげどうふのにくあんかけ	すのもの なめこのみそしる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	ピーマン	だいこん キャベツ なめこ はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油
	はつがげんまいごはん	ぶたにくとれんこんの ブルコギふう	ハンサンスー ちゅうかスープ かき(中)	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※あさり 冷凍	※牛乳	にら チンゲンサイ	にんにく れんこん きゅうり はくさい 根深ねぎ ※柿(中)	米 発芽玄米 ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※ごま油 ※白ごま
	ソフトめんミートソース (ソフトめん・ミートソース(乳))	さかなのハーブやき	だいこんサラダ	豚肉 ※ホキ	※牛乳 ※チーズ	にんじん ピーマン ※トマトピューレー ※カットマト みずな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん 冷凍コーン	※ソフトめん ※小麦粉 ※上白糖 ※上新粉	※なたね油 ※有塩バター ※オリーブ油 ※柑橘ドレ
	むぎごはん (なつとう)	ちくわのもみじあげ	ひじきのいために すまじる	※焼き竹輪 ※油揚げ 鶏肉 ※フレーク節 ※納豆	※牛乳 ※青のり粉 ※ひじき	にんじん 冷凍さやいんげん こまつな	※たけのこ水煮 ごぼう だいこん	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油
	ゆかりごはん	わかさぎのなんぼんづけ	はんぺんのだいこんのもの おひたし	※わかさぎ 豚肉 ※小玉はんぺん ※フレーク節	※牛乳	にんじん 冷凍さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん はくさい	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※つきこんにやく	※なたね油
	さつまいもごはん	あゆのかりかりあげ	たじみブロッコリーのおかかあえ かきたまじる ぶどうゼリー(中)	※あゆ ※かつお削り節 鶏肉 ※冷凍液卵 ※フレーク節	※牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ	しょうが もやし はくさい たまねぎ えのきたけ	米 麦 さつまいも ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油
	しよくパン(乳) (チョコクリーム(乳))	とりにくのガーリックやき	かぼちゃのサラダ アルファベットマカロニスープ	鶏肉 ※白いんげん豆	※牛乳	かぼちゃ にんじん	きゅうり キャベツ エリンギ	※食パン ※上新粉 ※ABCマカロニ ※チョコクリーム	※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ
	もちげんまいごはん	あつあげのごまだれかけ	たくあんのかおりあえ ぶたじる ヨーグルト(乳)	※冷凍厚揚げ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し ※ヨーグルト	にんじん	県産切干大根 ※たくあん キャベツ はくさい ごぼう 根深ねぎ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 里芋 ※板こんにやく	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
	ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシチュー(乳))	きなこタフィ	イタリアンサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中) ※きな粉	※牛乳 ※チーズ	にんじん ※トマトピューレー ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく レタス 冷凍コーン	米 麦 ジャがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※イタリアンドレ
	むぎごはん	ぶたにくのくわやき	うまに ぎふいっぱいじる みかん	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	冷凍さやいんげん にんじん トマト	しょうが れんこん ごぼう だいこん たまねぎ ※みかん	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	しよくパン(乳)	ぶたにくの つぶマスタードやき	やさしいサラダ(幼) こんにやくサラダ(小中) パンプキンスープ(乳)	豚肉	※牛乳 ※チーズ	にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	※食パン ※バスタコンにやく ※小麦粉	※マヨネーズ(卵不使用) ※なたね油 ※玉ねぎドレ ※有塩バター
	たじっこごはん	さんまのしおやき	きんぴらごぼう さつまいものみそしる かき(幼小)	※さんま 鶏肉 ※ミニ厚揚げ ※赤みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ※柿(幼小)	米 ※上白糖 ※糸こんにやく さつまいも	※なたね油
	セルフオムライス (トマトピラフ・オムレツ・いっしょくケチャップ)		ブロッコリーのソテー ミートボールのポトフ	※オムレツ ※ミートボール ※ひよこ豆	※牛乳	※ドライミックストマトピラフ ※トマトピューレー ブロッコリー	キャベツ 冷凍コーン はくさい たまねぎ	米 麦 ジャがいも	※なたね油
	やきそば こがたコッペパン(乳)	あげウィンナー	チンゲンサイのサラダ	豚肉 ※半月スライスちくわ ※ウィンナー	※牛乳 ※青のり粉	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ※紅しょうが もやし	※小型コッペパン ※中華めん	※なたね油 ※中華ドレ

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。

Table with 10 columns for dates from 11月4日 to 11月14日 and multiple rows for ingredients and their quantities. Includes a summary row for energy and salt content.

Table with 10 columns for dates from 11月17日 to 11月28日 and multiple rows for ingredients and their quantities. Includes a summary row for energy and salt content.

*エネルギーの単位はKcalです。 *塩分の単位はgです。 *ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。 *食材の分量は、幼稚園の分量になっています。 *入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。 *牛乳は、精華愛児幼稚園・明和幼稚園はビン牛乳(180ml)、養正幼稚園はパック牛乳(200ml)です。