



11月

給食だより



令和7年11月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
3 文化の日	4 ブロッコリーのソテー 牛乳 きなこ揚げパン コーンクリームシチュー	5 キャベツの香りและ 牛乳 さわらのゆうあん焼き むぎごはん みそおでん	6 もやしのナムル 牛乳 大豆の包み揚げ(小1中2) キムチごはん わかめスープ	7 れんこんのきんぴら 牛乳 お米のムース さばのみそ煮 むぎごはん もみじかまぼこのすまし汁
10 白菜のごま和え 牛乳 なっとう 鶏肉の香味焼き むぎごはん かきたま汁	11 ごぼうサラダ 牛乳 ほうれん草のグラタン 野菜たっぷりこんだて チョコクリーム米粉食パン ミネストローネ	12 ブロッコリーのおかか和え 牛乳 かぼちゃコロケ むぎごはん すき焼き風煮	13 小松菜の塩こんぶ和え 牛乳 いちごヨーグルト ちくわのお好み揚げ(小2中3) 一食うどん きつねうどんの汁	14 肉じゃが 牛乳 さんまのみぞれ煮 むぎごはん ほうれん草のすまし汁
17 キャベツの磯和え 牛乳 鶏肉のから揚げ ねぎソースかけ(2) むぎごはん 大根のみそ汁	18 しゃきしゃきポテトサラダ 牛乳 歯っぴーこんだて 豚肉のマーメレード焼き 黒パン ジュリエンスープ	19 小松菜のしょうがじょうゆ和え 牛乳 食育の日 ししゃもの磯辺揚げ(2) ひじき豆ごはん のっぺい汁	20 もやしのカレー風味サラダ 牛乳 さつまいもの天ぷら ソフトめん ミートソース	21 切り干し大根のそぼろ煮 牛乳 巨峰ゼリー あじのみそ焼き むぎごはん とうふときのこのすまし汁
24 勤労感謝の日 振替休日 ※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。	25 フルーツのカクテルゼリーよせ 牛乳 カレー小魚 フランクフルト 小型パン 焼きそば	26 きんぴらごぼう 牛乳 りんご さけのきのこマヨネーズ焼き むぎごはん さつま汁	27 チンゲンサイのごま和え 牛乳 豚肉のおろしソースかけ コーンごはん さといものみそ汁	28 海そうサラダ 牛乳 青じそドレッシング まぐろカツ むぎごはん 大根入りチキンカレー

☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。

この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。

今月の岐阜県産予定の食べ物

米(輪之内町)	牛乳
小麦粉	米粉
干しいたけ	とうふ
切り干し大根	小松菜
チンゲンサイ	ほうれん草
だいこん	もやし
こんにゃく	納豆(大豆)



毎月19日は、

食育の日

～岐阜県産の食材を多く取り入れます～
今月は、19日(水)を食育の日献立です。岐阜県産の大豆が入った混ぜごはん。岐阜県産の小松菜ともやしを使った和え物に岐阜県産大豆を使った豆腐と干しいたけなどのすまし汁です。

8のつく日は「歯っぴーこんだて」



18日(火)は、歯っぴーこんだてです。豚肉のマーメレード焼きとじゃがいものしゃきしゃきサラダでかむことを意識して、パンやスープの具などやわらかい食べ物もしっかりかんで食べましょう。

26日(水)・27日(木)

輪中アイデアこんだて

輪之内中学校1年生の生徒の皆さんが、家庭科の授業で考えた献立を取り入れました。岐阜県の食材、秋が旬の食材などを取り入れたバランスの良い献立を考えてくれました。



輪之内町教育委員会(給食センター)のホームページです。給食だよりと一緒に「おいしい通信」もぜひご覧ください！

アクセスはこちら



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。

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
-----------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------

「和食」に欠かせないもの

米 	だし 	発酵調味料
昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。	微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。	

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う 	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いきましょう
------------------	----------------------------------	------------------	-------------------------------