日(曜)	献立	11月放送資料
2 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ごぼうサラダ とんじる	今日は、岳洋中学校のリクエスト献立です。献立のテーマは、「岳洋中生の人気メニューに加え、秋が旬のものを味わおう」です。ごぼうの旬は、種類によって違いますが、４月から６月の「新ごぼう」、１１月から２月の「冬ごぼう」、１月から４月の「葉ごぼう」があります。１１月の今の時期は、「冬ごぼう」になります。冬ごぼうは、寒さでうまみが増し、しっかりした歯ごたえがあります。よくかんで食べましょう。
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかとひじきのあまからあえ はりはりづけ くきわかめとさといものみそしる	１１月8日は、いい歯の日です。8日はお休みなので、今日は少し早いですが、かみごたえのある食材を使ったカミカミ献立にしました。いかや、切り干し大根、昆布や茎わかめなどの海藻を取り入れました。歯は、食べ物をしっかりかむために、とても大切です。健康な歯を保つと将来にわたって、おいしく楽しく食事ができます。自分の歯と健康は、自分で守っていきたいですね。
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそでんがく わかめサラダ おやこに	今日は、豆腐にみそだれがかかった「豆腐のみそ田楽」です。田楽という名前は、昔の田楽舞という踊りに由来しています。白い着物を着て、高い一本足の棒に乗って踊る姿が、白い豆腐にみそをぬった形に似ていることから、この名前がつきました。みその味を味わいながら、昔の人たちの料理の歴史を感じてみましょう。
6 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンナゲット やさいのたくあんあえ あきやさいカレー	今日は楽しみにしていた人も多い「秋野菜カレー」にしました。旬のさつまいもやれんこん、しめじを入れました。秋の食材には、夏の暑さで疲れた体を元気にしてくれたり、おなかの調子を整えてくれたりする栄養がたっぷり含まれています。給食のカレーは、たくさんの材料に様々な調味料を加えてじっくり煮込んで作るので、野菜の甘みやうま味が溶け込んで、とてもおいしくなります。秋野菜カレーを食べて、秋の味覚を味わいましょう。

日(曜)	献立	11月放送資料
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かつおのたつたあげ キャベツのごまずあえ なめこのみそしる	今日の魚は、かつおです。かつおについてのクイズを出します。秋に獲れる脂ののったおいしいかつおのことを、ある特別な呼び方をします。次の３つのうちどれでしょう？ ①秋がつお ②戻りがつお ③お留守がつお 正解は②番の戻りがつおです。春から夏にかけて北上したかつおが、秋に南へ戻ってくることからこの名前がつきました。今日は、しょうがや醤油で味付けした竜田揚げにしました。ごはんが進む味付けなので、ぜひ一緒に食べましょう。
10 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう ツナオムレツ キャベツとチンゲンサイのソテー ポークビーンズ	ポークビーンズは、英語でポークが豚、ビーンズが豆で、豚肉と豆が入ったトマト味の煮込み料理です。豚肉と豆が入ることから、体の筋肉や皮膚、血液など体をつくるたんぱく質をしっかりとることができます。ポークビーンズの本場のアメリカでは、白いんげん豆を使うことが多いですが、給食では代わりに大豆を使いました。ポークビーンズをしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。
12 (木)	ちらしずし ぎゅうにゅう ししゃもフライ じゃがいものそぼろに おいわいすましじる	今日は少し早いですが、七五三のお祝い献立にしました。11月１５日は、3歳・5歳・7歳を迎えた子どもたちのこれまでの成長に感謝し、これからの健康を願う日本の伝統的な行事です。今日は、お酢がきいた酢飯に、秋が旬のれんこんやしいたけが入っています。穴があいたれんこんは、見通しが良くなるといわれ、縁起のいい食べ物です。今日は、みなさんの健やかな成長と健康を願い、お祝いの気持ちを込めてちらし寿司にしました。お祝い献立を楽しみましょう。
13 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さんしょくごはんのぐ れんこんサラダ つみれじる	今日の汁物には、つみれが入っています。つみれに使われている魚は、うま味がたっぷりの「いわし」や「たら」です。魚をそのまま切身で食べると骨が気になってしまう人でも、つみれなら骨ごとすりつぶしたすり身を使っているので、カルシウムやたんぱく質をしっかりとることができます。だし汁に溶け出した魚のうま味を味わいながら、野菜と一緒に食べましょう。

日(曜)	献立	11月放送資料
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんのおちゃフライ はくさいのこんぶあえ せんごくじる	今日から１週間は「ふるさと給食週間」です。地元の菊川市や静岡県内でとれた食材がたくさん出てきますので、楽しみにしていてくださいね。今日の主菜は、静岡県の郷土料理でもある「黒はんぺんのお茶フライ」です。衣には菊川産のお茶が混ざっています。江戸時代、たくさん獲れたいわしが腐るのを見た徳川家康が、家来の「戸川半兵衛」に保存食を作らせたのがきっかけで「はんぺん」と呼ぶようになったそうです。静岡県では昔から食べられてきた黒はんぺんを、歴史を感じながらいただきましょう。
17 (火)	おちゃパン ぎゅうにゅう トマトいりメンチカツ ブロッコリーサラダ たまごとチンゲンサイのスープ	今日は、「ふるさと給食週間」二日目です。今日のふるさと食材は、お茶パンのお茶が菊川産、小麦粉は静岡県産、「トマト入りメンチカツ」の中に入っているトマトソースが菊川産、ブロッコリーサラダのブロッコリーが静岡県産、「卵とチンゲン菜のスープ」に入っている豆腐とチンゲン菜が静岡県産です。静岡県内の食材を味わって食べましょう。
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのわふうソースいため えだまめともやしのおひたし おがさまんてんみそしる	今日は「ふるさと給食週間」三日目です。今日の「小笠まんてんみそ汁」には、菊川市、掛川市、御前崎市でとれる作物がたくさん使われています。この栄養満点なみそ汁は、みなさんが毎日元気に過ごせるようにと願いを込めて考えたメニューです。さつまいもやこんにゃく、ねぎやみそなど地元の食材がいっぱいの「小笠まんてんみそ汁」を食べて、風邪に負けない体をつくりましょう。
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はまなこさんのりいりあつやきたまご きゅうりとわかめのすのもの すきやき	今日は「ふるさと給食週間」四日目です。今日の「のり入り厚焼き玉子」の卵は静岡県産、のりは浜名湖産です。浜名湖は、なんと江戸時代から２００年以上続く日本最古ののりの養殖場です。岸から遠くの沖まで水の浅い状態が続く遠浅で、海水と淡水が混ざり合う汽水湖という恵まれた環境で、のりの養殖が盛んになりました。酢の物には、駿河湾でとれたわかめが使われています。静岡県では、様々な海藻をおいしく食べることができるのもうれしいですね。
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ちくぜんに けんちんじる	今日は「ふるさと給食週間」最終日です。11月24日は「和食の日」です。「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、11月24日が「いい日本食」の語呂合わせで「日本食の日」と認定されました。和食といえば最も重要なのが「だし」です。給食では、かつお節とさば節から「だし」をとっています。他にも、昆布や煮干しを煮たり、干ししいたけなどの乾物を水に浸してだしをとる方法もあります。今日は、かつお節と昆布のだしを使って県内産の食材を使ったけんちん汁を作りました。だしのうま味を味わいながらいただきましょう。

日(曜)	献立	11月放送資料
24 (火)	せわれコッペパン ぎゅうにゅう ウインナーのソースがけ かぶときゅうりのサラダ はくさいのクリームシチュー	今日のサラダの白い野菜は、かぶです。かぶは、春の七草の一つにもされている野菜で、「すずな」とも呼ばれています。名前にすずがついているのは、その丸い形が楽器のすずに似ているためです。かぶと似た白い野菜に大根がありますが、大根は根を食べる野菜に対し、かぶは太くなった茎の部分を食べています。旬のかぶをサラダで味わいましょう。
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ きゅうりのひたひた たまごいりちゅうかスープ	今日は、小笠南小学校のリクエスト献立です。献立のテーマは、「給食は残さずに食べよう」です。南小学校の給食総選挙で最も票を集めた献立だそうです。この献立をきっかけに、残食についてみんなに考えてほしいと思い、作成してくれた献立です。菊川市の給食は、コロナ禍以降、残量が増え続けています。菊川給食センターでは、毎日約４４００食作っていますが、残量が多い日だと約５００人分の給食の量が残ってきます。また、ご飯だけでもお茶碗約７００杯分くらい残ってきます。一人一人が自分の体のため、環境に優しく地球のために、食べ物を大切に食べられるといいですね。
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき だいずとひじきのいために いなかじる	今日の汁物は、田舎汁です。農家の人たちが昔から地元で収穫できる旬の野菜や厚揚げ、根菜などをたっぷり入れて食べていた伝統的な料理です。今日は、全部で7種類の具が入っています。また、いつものみそ汁は白みそを使っていますが、今日は赤みそを使いました。いろいろな食材のうま味が溶け出し、体の中から温まると思います。野菜の栄養がつまった温かい田舎汁を味わって、午後も元気に過ごしましょう。
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとレバーのねぎソースあえ かいそうサラダ だいこんのみそしる	今日は、大根が入ったみそ汁です。全部で１００ｋｇ近く大根を使いました。１年中見かける大根ですが、寒くなるほど甘みが増しておいしくなります。大根は、ビタミンCを多く含み、風邪の予防や免疫力を高める働きがあります。また、食べ物の消化を助け、胃の調子を整えて食欲を高めてくれます。栄養たっぷりの大根のみそ汁を食べて、体の中から温まりましょう。
30 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ ほうれんそうのナムル ワンタンスープ ヨーグルト	今日は、デザートにヨーグルトがつきます。ヨーグルトの語源は、トルコ語で「酸味のある乳」を意味します。ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌という体に良い菌を発酵させて作ります。おなかの調子を整えて、おなかの中をきれいにそうじしてくれる働きがあります。牛乳と同じように、丈夫な骨や歯をつくるもとになるカルシウムもたっぷり含まれています。ヨーグルトを食べて、おなかをきれいにし、丈夫な体をつくりましょう。