



11月

# 予定献立表



☆目標：感謝して食べよう

令和4年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
=災害時のことを考えてみませんか？= 長期保存が可能な災害時の非常食です。アレルギー27品目を使っていない、命をつなぐための食品です。袋を開けてそのままスプーンで食べられます。	<b>1日</b> スライスパン チョコクリーム ハニーマスタードチキン イタリアンサラダ ◆救給コーンポタージュ	<b>2日</b> 研究会のため お休みです	<b>3日</b> 文化の日 	<b>4日</b> ごはん ジョア(ストロベリー) さんまの甘露煮 野菜炒め じゃが芋とわかめのみそ汁
	<b>7日</b> いろいろごはん 白身魚フライ (パックタルタルソース) ひじきと大豆の煮物 白菜のみそ汁	<b>8日</b> ごはん 県産ハンバーグ きのごソースがけ 茹で野菜サラダ クリームシチュー	<b>9日</b> ごはん 鮭の塩焼き 大根のそぼろ煮 比内地鶏と ごぼうのみそ汁	<b>10日</b> しょうゆラーメン スコッチエッグ ケチャップがけ サラダチキンと 野菜のあえもの
<b>14日</b> ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 白菜の煮びたし さつまい	<b>15日</b> コッペパン 県産ブルーベリージャム えびカツ キャベツのサラダ ポトフ	<b>16日</b> ごはん いわしのごまみそ煮 キムチ炒め かきたま汁	<b>17日</b> ごはん ポークソテー まめまめサラダ ワンタンスープ	<b>18日</b> ごはん さばの照り焼き きんぴらごぼう なめこ汁 味付けのり
<b>21日</b> ごはん 鶏肉のはちみつレモン揚げ マカロニサラダカレー風味 大根のみそ汁	<b>22日</b> ごはん(サキホコレ) ほっけの昆布しょうゆ焼き とんぶりあえ ☆納豆汁	<b>23日</b> 勤労感謝の日 	<b>24日</b> カレーうどん じゃが野菜炒め フルーツミックスゼリー	<b>25日</b> ごはん 春巻き マーボー豆腐 系かまとわかめのスープ
<b>28日</b> 麦ごはん 肉そぼろ丼 いそべあえ けんちん汁	<b>29日</b> 米粉パン ハムのチーズ焼き 焼きそば 卵スープ	<b>30日</b> ごはん 揚げ豚のスタミナソース 花野菜サラダ 舞茸のすまし汁	※感染症などの流行により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。	



### スマホから簡単アクセス!

献立表や、過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください！横手市HPからもアクセスできます。



わたしたちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。毎日の食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。食べ物の命と食事に関わってくれた人、そして食事ができることに感謝しましょう。

## 感謝の心を持って食べましょう

わたしたちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来るまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

いただきます  
生き物の命をいただくことへの感謝

いただきます  
食事を準備してくれた人への感謝

☆今月の横手市統一料理は「納豆汁」です。雄物川学校給食センターでは22日(火)に提供します。郷土の味をお楽しみに♪

そして、同じ日に、秋田米新品種「サキホコレ」が登場します！一日だけですが、特別に、ふだんのあきたこまちと同じ価格で提供できることになりました！

小学校	今月の平均摂取量			
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	基準	今月
	650	640	21.1~32.5g	26.5

給食費は  
**11月25日**が納期限(引き落とし日)となっております。



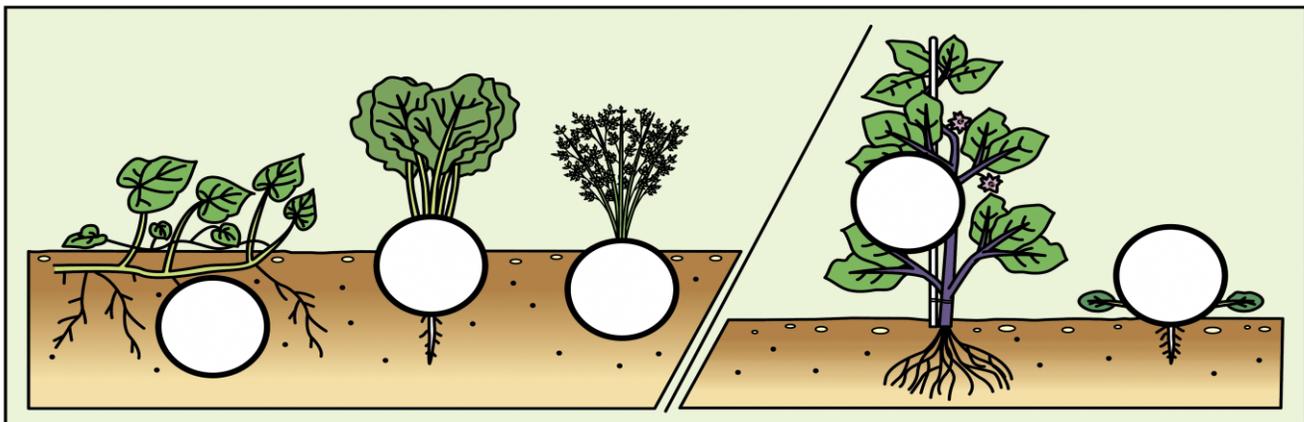
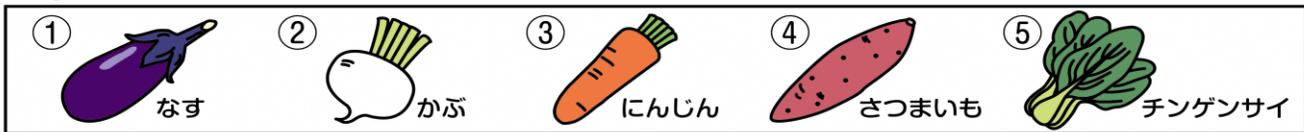


# 11月食育だより

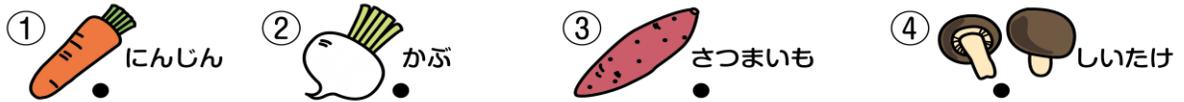


## あき や さい 秋野菜&きのこクイズあれこれ

**Q1** 下の絵は、秋に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



**Q2** 次の野菜&きのこを英語で何と言う？ 線でつないでみよう!



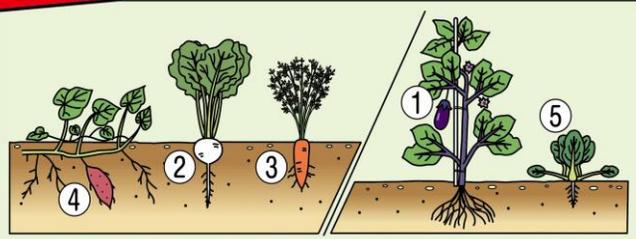
Sweet potato

Shiitake

Carrot

Turnip

こたえ



Q1 = 左の図

Q2 = ①にんじん-Carrot ②かぶ-Turnip  
 ③さつまいも-Sweet potato  
 ④しいたけ-Shiitake



## 給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

### < サラダチキンと野菜のあえもの >

サラダチキン100g、もやし160g、小松菜60g、

にんじん30g、バンバンジードレッシング40g (お好みの和風か中華ドレッシングでもOK)

① サラダチキンはほぐしておく。小松菜は2~3センチに切り、にんじんはせん切りにする。

② もやし、小松菜、にんじんを茹でて、水で冷まし水気をきる。

③ サラダチキンと、水気をしぼった野菜をドレッシングであえて出来上がり。

### < 揚げ豚のスタミナソース >

豚ロース肉 厚めのもの4枚、片栗粉 適量、揚げ油 適量、

【おろししょうが3g、おろしにんにく2g、長ねぎ20g、サラダ油1g、砂糖 大さじ1、酢 小さじ2、しょうゆ 小さじ2、水 大さじ1】

① 豚肉に片栗粉をつけて、約180°Cの油で中に火が通るまで揚げる。

② 【 】の材料でソースを作る。

長ねぎはみじん切りにする。サラダ油でしょうが、にんにく、長ねぎを炒め、砂糖、酢、しょうゆ、水を入れ、ひと煮立ちさせて火をとめる。

③ 揚げた豚肉にソースをかけて出来上がり。

☆今月の減塩料理です。