

11月よていにんだてひょう

目標：感謝して食べよう

平鹿学校給食センター 令和4年

月	火	水	木	金																			
	1	2	3	4																			
	ごはん 牛乳 ポークハヤシ カラフルサラダ メロン	公開研究会のため 給食はありません	文化の日	ごはん 牛乳 いわしの煮つけ マーボー大根 麩と小松菜のみそ汁																			
	7	8	9	10																			
ごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き ツナとひじきのサラダ 花なるとのすまし汁	ごはん 牛乳 さけチーズフライ くきわかめとメンマの炒め物 真だくさんみそ汁	ごはん 牛乳 しゅうまい 2こ (パックしょうゆ) はるさめサラダ キムチ汁	青菜ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き うの花炒り 大根のみそ汁	米粉パン 牛乳 いかクリスピー スパゲティナポリタン 救給コーンポタージュ りんご																			
14	15	16	17	18																			
ごはん 牛乳 野菜入り肉だんご (小2こ、中3こ) ごまあえ ★なっとう汁	ごはん 牛乳 さばのカレーこうじ焼き 比内地鶏と高野豆腐のうま煮 かぶのみそ汁	ごはん 牛乳 揚げぶたのスタミナソースかけ 花野菜サラダ まいたけのすまし汁	野菜塩ラーメン 牛乳 たまご焼きのかにあんかけ ゆかりあえ	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ちくわと白菜の炒め物 あさりのみそ汁																			
21	22	23	24	25																			
ごはん 牛乳 ドライカレー ゆで野菜 (パック和風ドレッシング) もやしスープ	ごはん(サキホコレ米) 牛乳 あじいそペフライのソースかけ とんぶり入りおひたし すき焼き煮	減塩 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 五目ひじき みそワントン汁	丸パン 牛乳 焼き栗コロッケ 海の野菜サラダ 麦とごぼうのシチュー いちごマーガリン																			
28	29	30	<table border="1"> <caption>11月の一日平均栄養摂取量</caption> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー (kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質 (g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>650</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>26.7</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>815</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>32.4</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		基準	今月	基準	今月	小学校	650	650	21.1~ 32.5g	26.7	中学校	830	815	27.0~ 41.5g	32.4
	エネルギー (kcal)					たんぱく質 (g)																	
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	650	21.1~ 32.5g	26.7																			
中学校	830	815	27.0~ 41.5g	32.4																			
ごはん 牛乳 とりささみの甘辛揚げ 青じそ風味のサラダ なめことさといものとろろみそ汁 ラフランスゼリー	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ 青菜とたまごのソテー 焼きのりのスープ	ごはん 牛乳 マスのみりんしょうゆ焼き 根菜と大豆の煮物 白菜のみそ汁																					

※感染症等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。 ★印は今月の横手市統一料理です。

感謝の心を持って食べましょう

私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、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。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

食事準備してくれた人への感謝

11月11日 非常食を食べてみよう

救給コーンポタージュは袋を開けて、そのまま食べることができます。非常食を通して災害時の食事について考えてみましょう。

給食費は
11月25日(金)
が納期限(引き落とし日)です。

携帯からHPに
簡単アクセス
レシピも紹介中

