



令和4年11月

よていにとんで表



栄養指導目標

感謝して食べよう

横手市大森学校給食センター

月	火	水	木	金																			
	1日 背割りコッペパン ウイナーケチャップがけ ゆで野菜 (パックドレッシング) みそ豆乳シチュー	2日 公開研究会のため 休み	3日 文化の日	4日 とりそぼろ丼 ごま風味あえ さつま汁																			
7日 ごはん さばのみそ煮 肉野菜いため かきたま汁	8日 ごはん 鶏肉のはちみつレモン揚げ 粒マスタードいりおひたし ふのみそ汁	9日 青菜ごはん ポークハムソテー すきこんぶの煮物 なめこのみそ汁	10日 山菜うどん 野菜かきあげ こんにやくサラダ 中学校のみ ココアワッフル	11日 ごはん えびしゅうまい 厚揚げのマーボー炒め きのこスープ																			
14日 ごはん ほっけのてりやき 大根のうま煮 ほうれん草のみそ汁 みかんゼリー	15日 米粉パン チキンのトマトソースがけ じゃがいものミルク煮 ABC スープ りんごジャム	16日 ごはん コロケ もやしのごま酢あえ えのきのみそ汁 小魚つくだに	17日 ポークカレー 福神漬 小松菜とささみのサラダ 鉄分ヨーグルト	18日 ごはん おろしハンバーグ コーンサラダ もやしのみそ汁																			
21日 ごはん 揚げ豚肉のスタミナソース 花野菜サラダ まいたけのすまし汁	22日 プルコギ丼 やみつきキャベツ わかめスープ	23日 勤労感謝の日	24日 塩ラーメン ツナとポテトのチーズ焼き 中華くらげサラダ さかなっつ	25日 ごはん (サキホコシ) 赤魚のんにくみそやき 切干大根のサラダ 納豆汁 ★ りんご 横手だいすき給食																			
28日 ごはん 白身魚フライ (パックタルタルソース) ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	29日 ナン キーマカレー チーズと大豆のサラダ 白菜のスープ	30日 ごはん ぎょうざ ナムル キムチ入りみそ汁	<table border="1"> <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>641</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>26.4</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>815</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>32.9</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	641	21.1~ 32.5g	26.4	中学校	830	815	27.0~ 41.5g	32.9
	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	641	21.1~ 32.5g	26.4																			
中学校	830	815	27.0~ 41.5g	32.9																			

※感染症の流行により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※「★」マークは、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



わたし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。



生き物の命をいただくことへの感謝

食事を準備してくれた人への感謝

給食費は、
11月25日(金)が
納期限(引落日)です

今月の横手市統一料理は
★ 25日「納豆汁」★
寒い季節を乗り切るための知恵がつまっています。新米「サキホコシ」と一緒に、めしあがれ。



作ってみませんか？

給食レシピ



体のあたたまる2品を紹介！

●みそ豆乳シチュー (4杯分の材料)

・鶏もも肉	60g
・玉ねぎ	150g
・にんじん	40g
・しめじ	40g
・ほうれん草	20g
・シチュールウ	70g
・調整豆乳	40cc
・みそ	4g
・サラダ油	少々

11月1日の献立から

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、しめじはほぐしておく。
- ③ほうれん草は、ゆでて3センチに切る。
- ④鍋にサラダ油をしき、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを軽く炒める。
- ⑤具材がかくれるくらいの水を入れ、しめじも入れて、煮る。
- ⑥具材がやわらかくなったら、シチュールウ、豆乳、みそで調味する。ほうれん草を入れたら完成。



具材は、ベーコン、じゃがいも…などお好みで。

●大根のうま煮 (4人分)

・豚バラ肉	100g
・大根	240g
・にんじん	60g
・角こんにゃく	60g
・おろししょうが	4g
・おろしにんにく	2g
・しょうゆ	大さじ1.5
・砂糖	5g
・みりん	小さじ1
・顆粒かつおだし	小さじ1
・酒	大さじ1

11月14日の献立から

- ①豚肉は2センチ幅に切る。
- ②大根とにんじんは、厚さ1センチくらいのいちょう切りにする。
- ③こんにゃくは、食べやすい大きさにちぎる。
- ④鍋に、しょうが、にんにく、豚肉を入れて炒める。
- ⑤大根、にんじん、こんにゃくも加えて、全体を軽く炒めたら、具材が半分かくれるくらいの水を入れて煮る。
- ⑥ある程度具材が煮えたら、調味料を入れコトコト煮込む。味がしみこんだら完成。



横手市ホームページ内で、大森給食センターの献立やレシピを紹介しています。

「こんにちは！大森給食センター」で検索🔍

または、こちらのQRコードから→

