



11月

予定献立表



☆目標：感謝して食べよう

令和5年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金																					
給食費は 11月27日 が 納期限（引き落とし日）となっております。 	今月の平均栄養摂取量 <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>基準</td> <td>今月</td> <td>基準</td> <td>今月</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>643</td> <td>21.1~32.5g</td> <td>26.1</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>819</td> <td>27.0~41.5g</td> <td>32.1</td> </tr> </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	643	21.1~32.5g	26.1	中学校	830	819	27.0~41.5g	32.1	1日 ごはん さばの昆布しょうゆ焼き 大根のうま煮 たまねぎときざみ麩のみそ汁 梅干し	2日 研究会のため お休みです	3日 文化の日
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)																						
	基準	今月	基準	今月																					
小学校	650	643	21.1~32.5g	26.1																					
中学校	830	819	27.0~41.5g	32.1																					
6日 ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 大根としいたけのみそ汁	7日 米粉パン えびカツ キャベツのサラダ ポトフ 横手産メロン	8日 ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 沢煮椀 鉄分ヨーグルト	9日 ごはん 県産メンチカツの マスタードソースがけ キャベツのさっぱりあえ にらたまスープ	10日 ごはん いわしのオレンジ煮 じゃが野菜炒め けんちん汁 味付けのり																					
13日 ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 白菜の煮びたし 豚汁	14日 麦ごはん ポークカレー チーズ入りサラダ 福神漬 みかんゼリー	15日 ごはん さんまのみぞれ煮 キムチ炒め なめこ汁	16日 きつねうどん 焼き栗コロケ もやしのツナあえ りんご	17日 ごはん 豚肉の生姜炒め おひたし 茸わかめのスープ ミルメークコーヒー																					
20日 ごはん さばのみそ煮 野菜炒め 豆腐と舞茸のすまし汁	21日 丸パン 県産ブルーベリージャム ハムのチーズ焼き スパゲティミートソース きのコスープ	22日 ごはん(サキホコレ) さんまのかば焼き おかかあえ ☆納豆汁	23日 勤労感謝の日 ありがとう 	24日 ごはん 豚肉の香味煮 ナムル 春雨スープ																					
27日 ごはん 和風ハンバーグ 花野菜サラダ 根菜ごま汁	28日 わかめごはん 白身魚のフライソースがけ 切り干し大根の含め煮 白菜のみそ汁	29日 麦ごはん キーマカレー かに風味サラダ ぱりっこ漬 シアチーズ風デザート	30日 野菜たっぷりみそラーメン ウィンナー卵巻き フルーツポンチ	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。																					

公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきました。朝晩の寒さも厳しさを増してきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱいに秋を満喫しましょう！

伝えよう！「感謝」の気持ち

いただきます



ごちそうさま



食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物への感謝と、食事に関わるさまざまな人々への感謝の気持ちが、込められています。ただ何気なくあいさつをするのではなく、心を込めてきちんとすることが、食べ物や食事に関わる人々へのお礼でありマナーです。

また、あいさつだけでなく、食事中も感謝の心をもっていただきましょう。好き嫌いしないことや、よく味わって食べることで、食器を丁寧に扱うことなどを通して、食べ物となった動植物の命や食事に関わる人々へ、感謝の気持ちを伝えましょう。



☆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(水)に提供します。郷土の味をお楽しみに♪



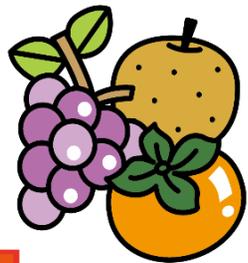
そして、同じ日に、秋田米新品種「サキホコレ」が登場します！一日だけですが、特別に、ふだんのあきたこまちと同じ価格で提供できることになりました！

11月8日はいい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が一番です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！



11月 食育だより



せん 線であそぼう! あき た かんじ 秋の食べもの漢字 & えいご 英語クイズ

あき 秋においしい食べものカードが並んでいます。 かな 漢字と英語のカードをそれぞれ線であそんでみましょう。

栗		sweet potato
鮭		salmon
人参		carrot
葡萄		grape
茄子		eggplant
薩摩芋		chestnut

こたえ
 栗—くり—chestnut 鮭—さけ—salmon 人参—にんじん—carrot
 葡萄—ぶどう—grape 茄子—なす—eggplant 薩摩芋—さつまいも—sweet potato

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<大根のうま煮>

豚ももスライス肉 80g、おろし生姜 小さじ1、おろしにんにく 小さじ1、サラダ油 少々、大根 400g、にんじん 100g、さやいんげん 30g、【砂糖 大さじ1、みりん 小さじ1、酒 小さじ1/2、しょうゆ 大さじ1、顆粒和風だし 小さじ1】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。大根は1.5cm厚さのいちよう切り、にんじんは1cm厚さのいちよう切りにする。さやいんげんは2cmくらいに切って茹でておく。
- ② 鍋にサラダ油をひき、豚肉と生姜、にんにくを軽く炒める。
- ③ 大根とにんじんも加えて軽く炒め、【 】の調味料を入れてフタをして煮含める。焦げそうな場合は水をたす。
- ④ 時々かき混ぜながら全体に火が通るように煮る。
- ⑤ 大根とにんじんに箸がささるようになったら出来上がり。盛りつけたらさやいんげんを散らす。

<根菜ごま汁>

厚揚げ 100g、さつまいも 100g、にんじん 50g、ごぼう 50g、れんこん 50g、突きこんにゃく 50g、長ねぎ 50g、みそ 50g、白すりごま 大さじ1、かつおだしパック 小1パック (みそは調整してください)

- ① 厚揚げはさいの目に切る。さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cm厚さのいちよう切りにする。にんじんは0.5cm厚さくらいのいちよう切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。れんこんは0.5cm厚さくらいのいちよう切りにして水にさらす。長ねぎはうすくなめ切りにする。突きこんにゃくは水でざっと洗うか、においが気になるようであれば湯通ししておく。
- ② 鍋に適量の水をいれ、にんじん、ごぼう、れんこんとだしパックを入れて煮る。だしが出たらパックを取り出す。
- ③ さつまいも、突きこんにゃく、厚揚げも加えて煮る。
- ④ さつまいもが煮えたら、みそとすりごまを入れて味を調える。
- ⑤ 最後にねぎを加えて火を止める。

※今月の減塩メニューです!