

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
文化の日 	米粉パン ハニーマスタードチキン チーズ入りサラダ ポトフ	ごはん あじフライソースがけ 白菜の煮びたし つくね入りみそ汁 しそこんぶふりかけ	ごはん 県産ハンバーグ ソースがけ マカロニサラダ 茎わかめのスープ	研究会のため お休みです
10日	11日	12日	13日	14日
肉うどん 焼き栗コロッケ 野菜のごまマヨネーズあえ 横手産メロン	ごはん いわしの梅煮 五目ビーフン あさりのみそ汁 (中のみ)鉄カルウエハース	ごはん 豚肉のんにくみそ焼き ツナサラダ 卵スープ	ごはん カレー風味の オイスターチキン いそべあえ たまねぎとしめじのみそ汁	ごはん ポークカレー まめまめサラダ 福神漬け はちみつレモンゼリー
17日	18日	19日	20日	21日
ごはん さばのみそ煮 塩きんぴら えびボールのすまし汁	コッペパン いちごジャム チーズ入りおムツチャップがけ キャベツのサラダ クリームシチュー りんご	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 けんちん汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ(2こ) キャベツとツナのポン酢あえ 豆腐と舞茸のみそ汁 ミルメークコーヒー	ごはん ポークソテー生姜だれ 大根のうま煮 ☆納豆汁
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日 	ごはん 骨丸ごとカレーの南蛮漬け 野菜炒め 豆腐とわかめのみそ汁 ひじきのりの佃煮	ごはん 焼き肉 春雨サラダ かきたま汁 梅干し	ごはん チキンカレー キャベツのツナあえ 福神漬け 鉄分ヨーグルト	ごはん ミニ春巻き(2本) もやしのナムル 中華みそスープ みかんゼリー


※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

11月23日は勤労感謝の日です。食べものは、たくさんの人によって作られ、届けられています。学校給食を支えてくれる人たちへの感謝の心を大切にしましょう。

☆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21日(金)に提供します。
郷土の味をお楽しみに！

いただきます

感謝の気持ちを
わすれずに



いただきます

ごちそうさまでした

食事を支える人たち

生産者の人

料理を作る人

食品の加工や販売に関わる人

食べ物を運ぶ人

もとは生きていた
もののいのち
食べ物の命

今月の平均栄養摂取量		
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
小学校	642	26.1
中学校	810	31.7

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。

れんこん

ごぼう

だいこん

ねぎ

ほうれんそう

こまつな

はくさい

しゅんぎく

秋・冬が旬の野菜

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。





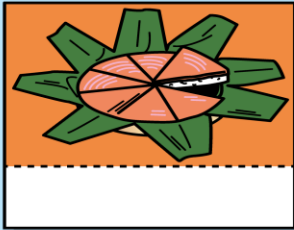
11月食育だより



郷土料理クイズ

こめりょう りへん
お米料理編

とやま けん
富山県



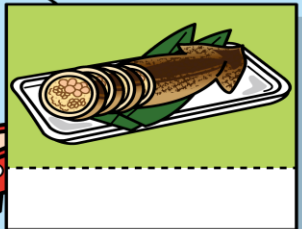
あき た けん
秋田県



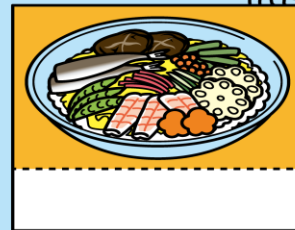
ヒント

ごはんを棒に巻きつけて作るよ！

ほっ かい とう
北海道



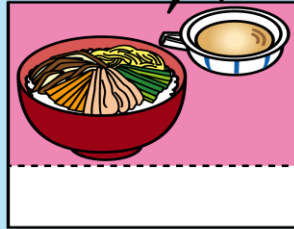
おか やま けん
岡山県



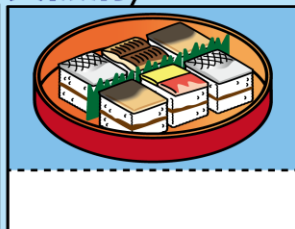
ヒント

とり 鶏ガラスープを
かけて食べるよ！

か こ し ま けん
鹿児島県



おお さ か 府
大阪府



ヒント

混ぜ合わせて
食べるおすしだよ！

み え けん
三重県



ち ば けん
千葉県



自分の地域に伝わる
お米料理を
書いてみよう！

()

はこ 箱ずし ・ きりたんぽ ・ てこねずし ・ ばらずし
ふと ま 太巻きずし ・ 鶏飯 ・ ますずし ・ いかめし

こたえ

北海道-いかめし/秋田県-きりたんぽ/千葉県-ますずし/富山県-太巻きずし/岡山県-ばらずし/鹿児島県-鶏飯/大阪府-てこねずし/三重県-箱ずし

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<もやしのナムル>

もやし240g、小松菜60g、にんじん40g、
しょうゆ 大さじ1/2、白いりごま 小さじ1、ごま油
小さじ1

- ① 小松菜は茹でて水で冷まし、2~3cmに切る。にんじんはせん切りにする。
- ② にんじんともやしを茹でて冷ます。
- ③ 茹でた野菜を、しょうゆ、ごま、ごま油であえる。

☆今月の減塩献立です

<中華みそスープ>

豚もも肉スライス160g、酒 小さじ1/2、キャベツ 90g、にんじん40g、
にら15g、コーン缶15g、【おろし生姜 小さじ1/2、おろしにんにく 小さじ
1/2、中華スープの素 小さじ1、みそ50g】

- ① 豚もも肉は食べやすい長さに切る。キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、にらは2~3cmに切る。コーン缶は水を切っておく。
- ② 人数分(500ccくらい)の水でにんじんを煮る。
- ③ 煮立ったら豚肉をほぐして入れ、酒も加える。
- ④ キャベツ、コーンも入れて煮る。
- ⑤ キャベツがしんなりしたら【 】を加えて味を整える。
- ⑥ 最後ににらを入れて出来上がり。

☆今月の減塩献立です