

☆目標：感謝して食べよう

令和6年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金																			
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。			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。  ※ 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。																				
今月の平均栄養摂取量 <table><tr><td></td><td>エネルギー(kcal)</td><td colspan="2">たんぱく質(g)</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>648</td><td>21.1～32.5g</td><td>26.3</td></tr><tr><td>中学校</td><td>830</td><td>814</td><td>27.0～41.5g</td><td>31.5</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	648	21.1～32.5g	26.3	中学校	830	814	27.0～41.5g	31.5
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)																					
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	648	21.1～32.5g	26.3																			
中学校	830	814	27.0～41.5g	31.5																			
1日 ごはん カレー風味の オイスターチキン おかかあえ 豆腐とえのきのみそ汁																							
4日	5日	6日	7日	8日																			
振替休日	米粉パン ハニーマスタードチキン アーモンドサラダ パンプキン ポタージュ	ごはん 揚げ豚のソースがらめ 白菜の煮びたし かきたま汁	ごはん さばのカレー煮 野菜炒め 絹揚げとたまねぎのみそ汁 横手産メロン	研究会のため お休みです																			
11日	12日	13日	14日	15日																			
肉うどん 焼き栗コロッケ もやしのツナあえ オレンジ	ごはん いわしの梅煮 白菜のキムチ炒め なめこ汁	ごはん 県産ハンバーグ ソースがけ マカロニサラダ 卵スープ	ごはん 油淋鶏 ナムル 荳わかめのスープ (中のみ)鉄カルウエハース	ごはん ポークカレー チーズ入りサラダ 福神漬 はちみつレモン(鉄強化)																			
18日	19日	20日	21日	22日																			
ごはん 豚肉とたまねぎの炒め物 いそべあえ 豆腐と舞茸のみそ汁	丸パン いちご&マカリ スパゲティミートソース 花野菜サラダ ABCスープ ジョア(ストロベリー)	ごはん(サキホコレ) 鮭の塩焼き 大根と豚肉のべっこう煮 ☆納豆汁	ごはん メンチカツのマスタードソースがけ ごまあえ えびボールのすまし汁 梅干し	ごはん さばの昆布じょうゆ焼き 切り干し大根のサラダ ちゃんこ汁																			
25日	26日	27日	28日	29日																			
野菜たっぷり塩ラーメン ウィンナー卵巻き りんご	ごはん いかメンチカツ まめまめサラダ クリームシチュー わかめふりかけ	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き ひじきと大豆の煮物 白菜のみそ汁 ミルクコーヒー	ごはん ほっけの塩焼き 肉じゃが 沢煮椀	ごはん ポークハヤシ かに風味サラダ ラフランスゼリー																			

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくられ、届けられています。さまざまな人の労力があるおかげでわたしたちは食事をすることができています。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食料を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食料を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん

感謝の気持ちをこめて



19日(火)は、大森小学校の「元気で明るい健康委員会」のみなさんが提案してくれた『森の子ちゃん献立』です。野菜もしっかり取り入れて、いももやさそうです。楽しみですね！



大森小学校のマスコットキャラクター「森の子ちゃん」

☆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20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！





11月食育だより



あき た

秋の食べもの

ことわざクイズ

○に秋の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
あき た か
した え かず
 下の絵と○の数、[] がヒントです。

Q1 ○○よりうまい十三里

じゅうさん り

【じゅうさんりは「さつまいも」を指し、○○よりもあまくておいしい、という意味。
 「○○+より(四里)=十三里」と足し算になっている。
 ※一里は昔の距離の単位で、約4キロメートルのこと。】

Q2 貧乏○○○に福いわし

びん ぼう ふく

【○○○が豊漁の年は寒流が強く夏は暑く、米が不作(貧乏)になり、
 いわしが豊漁の年は暖流が強く夏は暑く、米が豊作であることを意味する。】

Q3 ○○の煮えたもご存じない

に ゑん

【○○が煮えたかどうか分からない、世間知らずの人のことを言うたとえ。】

Q4 秋○○は嫁に食わすな

あき よめ く

【秋の○○はおいしいから嫁に食べさせたくないという意味と、○○は傷み
 やすいから嫁には食べさせないと心配する、2通りの意味がある。】

Q5 となり隣の○○○とおと遠くの夕立来そうで来ない

となり おと ゆうだち き こ

【となりの家が作る○○○が口に入らないように、雨が降ってほしいのに遠く
 の夕立(雨)はなかなか降らないことを意味する。】

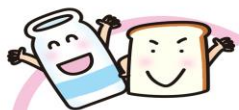
ヒント

こたえ Q1=くり(栗) Q2=さんま(秋刀魚) Q3=いも(芋) Q4=さば(鯖)※ Q5=おはぎ

※「秋なすは嫁に食わすな」ということわざもあり、似たような意味がある。

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)



<ハニーマスタードチキン>

鶏もも肉70g×4個、こしょう少々、【オリーブ油 小さじ1、
 粒入りマスタード30g、はちみつ 小さじ2、マヨネーズ 大さじ2、
 レモン汁 小さじ2/3、白ワイン 小さじ1】

- ① 鶏肉は火が通りやすいように包丁で切り込みを入れてこしょうをふっておく。
- ② ビニール袋に【 】の調味料と①の鶏肉を入れてもみこみ30分くらいおく。
- ③ オーブンで中まで火が通るように焼く。(フライパンの場合は、ふたをして蒸し焼きにすると火が通りやすいです)



<切り干し大根のサラダ>

かにかまぼこ30g、切り干し大根35g、小松菜60g、
 にんじん50g、【塩昆布4g、しょうゆ 小さじ2、酢 小さじ
 2、ごま油 小さじ1/2、白いりごま 小さじ2】

- ① かにかまぼこはほぐす。切り干し大根はぬるま湯で戻して食べやすい大きさに切り、さっと茹でる(茹で加減はお好みのかたさで調整してください)。小松菜は茹でて3cmくらいに切る。にんじんはせん切りにして茹でる。
- ② かにかまぼこ、よく水気をしぼった切り干し大根、小松菜、にんじんを【 】の材料であえる。

※今月の減塩献立です！

