11月よていこんだてひょう

目標：感謝して食べよう

平鹿学校給食センター　令和6年

横手市学校給食協議会栄養士部会では、「１人でできる簡単朝ごはんレシピ」を作成しました。出来上がりの写真ものせています。ぜひご覧ください！
横手市ホームページに掲載していますが、右の二次元コードから読み取ることもできます。

パソコン・スマホで献立チェック
給食の写真も載っています。

「こんにちは！平鹿」 または スマホからのアクセスは こちらから！

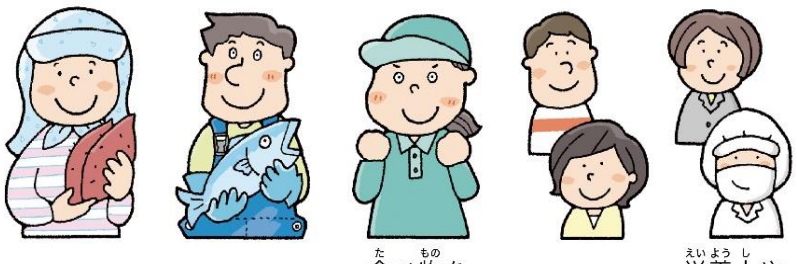
月	火	水	木	金
				1 ごはん 牛乳 とり肉のごま焼き 煮びたし たまねぎのみそ汁 ミルメークココア
4 **振替休日**	5 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 根菜の煮物 なめこのみそ汁	6 ごはん 牛乳 ポークカレー ゆで野菜 ふくじんづけ	7 塩ラーメン 牛乳 たまごやき まめと焼豚のサラダ りんご	8 **研究会のため** **給食はありません**
11 減塩こんだて ごはん 牛乳 あげぶた肉のスタミナソース 花野菜サラダ しいたけのみそ汁	12 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 五目ひじき とり汁	13 セルフスタミナ丼 牛乳 ごまあえ とうふとえのきのみそ汁	14 ごはん 牛乳 ぎょうざ（２コ） 塩こうじで作った五宝菜 茎わかめのスープ ヨーグルト	15 減塩こんだて ごはん 牛乳 さばの昆布しょうゆ焼き 切り干し大根のサラダ ちゃんこ汁
18 ごはん 牛乳 メンチカツソースがけ 野菜炒め かぶのみそ汁	19 ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツ杏仁 ふくじんづけ	20 ごはん（サキホコレ） 牛乳 赤魚の西京焼き 大根のそぼろ煮 花ふのすまし汁 みかんゼリー	21 なめこうどん 牛乳 かきあげ マヨおかかあえ	22 米粉パン 牛乳 ハムのチーズ焼き イタリアンサラダ 麦とごぼうのシチュー
25 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め さっぱりあえ ほうれん草のみそ汁	26 ごはん 牛乳 ぶりきゃべつフライソースがけ 高野豆腐のうま煮 白菜のみそ汁	27 ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース スパゲティサラダ 野菜スープ	28 ごはん 牛乳 とり肉のからあげ 野菜の柿酢じょうゆあえ じゃがいものみそ汁	29 ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 茎わかめとメンマの炒め物 ★納豆汁

※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。★印は今月の横手市統一料理です。

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、食べ物を運ぶ人、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　食べ物を運ぶ人　家の人　栄養士や調理員さん

２０日（水）のごはんは、
新米の**サキホコレ**です

１１月の一日平均栄養摂取量				
	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	26.0
中学校	830	821	27.0～41.5ｇ	32.0

給食費は
11月25日(月)が
納期限(引落し日)で