



# がつ よていこんだてひょう 11月の予定献立表

令和4年10月31日発行  
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
<p>ぎゅうにゅう まいにち ※牛乳は毎日つきます。 こんだて へんこう ※献立は変更になる場合があります。</p>	<p>1日 ハムロールパン オムレツ ポテトサラダ きのこスープ</p>	<p>2日 ごはん エビカツ やさしいため さつまじる</p>	<p>3日 ぶんか ひ 文化の日 </p>	<p>4日 チキンライス もやしのみそ汁 にくだんごスープ</p>
<p>7日 ゆかりごはん さほのていやき おひたし とんじる</p>	<p>8日 ひないじどりしょうゆラーメン ごぼうサラダ あおいんごクミ</p>	<p>9日 ごはん あじフライ はるさめサラダ だいこんのみそ汁</p>	<p>10日 かみかみやきにくどん たくあんあえ こまつなのみそ汁</p>	<p>11日 ドライカレー ふくじんづけ シーザーサラダ ラフランスゼリー</p>
<p>14日 ごはん いわしのうめに だいこんのそぼろに しめじのみそ汁</p>	<p>15日 こめこコッペパン けんさんウィンナー コールスローサラダ ミルクスープ</p>	<p>16日 ごはん さわらのさいきょうやき ぜんまいのいために はくさいのみそ汁</p>	<p>17日 ごはん にくだんご ちゅうかいため わかめスープ</p>	<p>18日 さつまいもごはん ごまあえ いものこじる</p>
<p>21日 スタミナどん やさいのゆずふうみあえ ピリからみそ汁</p>	<p>22日 スープスパゲティ だいがくいも</p>	<p>23日 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 </p>	<p>24日 ☆サキホコレごはん ほっけのこんぶやき ごもくきんぴら こんさいじる</p>	<p>25日 ごはん にらまんじゅう こんさいのごまに きゃべつのみそ汁</p>
<p>28日 ごはん にくしゅうまい チャプチェ ちんげんさいのスープ</p>	<p>29日 こめこバーガーパン メンカツ くまわかめサラダ もずくスープ</p>	<p>30日 ひないじどりカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト</p>	<p>☆サキホコレが給食に登場！</p> <p>「コシヒカリを超える極良食味品種」をコンセプトに、食味に徹底的にこだわって開発されたのが、「サキホコレ」です。秋田県の子どもたちに是非食べてほしい、という思いから、秋田県学校給食会から有償で提供されます。</p>	

## 感謝の気持ちを表す しょくじ 食事のあいさつ

## 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

「いただきます」  
動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ちがこめられています。



「ごちそうさま」  
「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれて、ありがとうという意味です。

食事の前、食事の後のあいさつには、私たちが食べものを食べるために関わったひとやものに対して、感謝の気持ちを表すことにつながります。

ひとつひとつのあいさつを、心をこめて言いましょ！

### ☆比内地鶏を使った献立です☆

- 4日チキンライス
- 8日しょうゆラーメン
- 16日いために18日さつまいもごはん・いものこじる
- 22日スープスパゲティ
- 24日こんさいじる
- 25日ごまに
- 30日カレーライス