

# 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中学校

月	火	水	木	金
※牛乳は、毎日つきます。 ※献立は、変更になる場合があります。	<b>1日</b> ハムロールパン オムレツ ポテトサラダ きのこスープ	<b>2日</b> ごはん エビカツ 野菜炒め さつまい	<b>3日</b> ぶんかひ <b>文化の日</b> 	<b>4日</b> チキンライス もやしのナムル 肉団子スープ
<b>7日</b> ゆかりごはん 鯖の照り焼き おひたし とん汁	<b>8日</b> 比内地鶏塩ラーメン ごぼうサラダ 青いんごグミ	<b>9日</b> ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 春雨サラダ 大根のみそしる	<b>10日</b> かみかみ焼き肉丼 たくあん和え 舞茸のみそ汁	<b>11日</b> ドライカレー 福神漬け シーザーサラダ ラフランスゼリー
<b>14日</b> ごはん 鱈の梅煮 大根のそぼろ煮 しめじのみそ汁	<b>15日</b> 米粉コッペパン 県産ウィンナー コールスローサラダ ミルクスープ	<b>16日</b> ごはん 赤魚の西京焼き ぜんまいの炒め煮 白菜のみそ汁	<b>17日</b> ごはん 肉団子 中華炒め わかめスープ	<b>18日</b> さつまいごはん ごま和え いものこ汁
<b>21日</b> スタミナ丼 野菜の柚子風味和え ピリ辛みそ汁	<b>22日</b> スープスパゲティ 花野菜サラダ 大学芋	<b>23日</b> きんろうかんしゃひ <b>勤労感謝の日</b> 	<b>24日</b> ☆サキホコレごはん ほっけの昆布醤油焼き 五目きんぴら 根菜汁	<b>25日</b> ごはん にらまんじゅう 根菜のごま煮 きゃべつのみそ汁
<b>28日</b> ごはん 肉しゅうまい チャプチェ 青梗菜のスープ	<b>29日</b> 米粉バーガーパン メンチカツ 茎わかめサラダ もずくスープ	<b>30日</b> 比内地鶏カレー 福神漬け フルーツヨーグルト	☆サキホコレが給食に登場！ 「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は是非食べてほしい、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。 	

感謝の気持ちを表す

## 食事のあいさつ

「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」

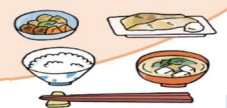
「ご駄走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれて、ありがとうという意味です。

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う！

## 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や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。



比内地鶏を使った献立です！！

- 4日チキンライス
- 8日塩ラーメン
- 9日ごま味噌焼き
- 16日ぜんまいの炒め煮
- 18日さつまいもご飯
- 24日根菜汁
- 25日ごま煮
- 30日カレーライス