

11月の献立表

由利本荘市立本荘東中学校

＊牛乳は毎日つきます。＊物資の都合により献立が変更になることがあります。

学校給食摂取基準に基づいた、中学生の基準の栄養量をお知らせします。
エネルギー 830kcal　食塩相当量 2.5g

給食特別企画「お米の食べくらべ」「お米クイズ」

今月は、給食で7種類のお米を食べくらべる特別企画を行います！秋田県産の7つの品種の、味や香り・食感・見た目の違いを食べて体験してもらいます。この企画は、秋田のお米に親しんでもらうことを目的としています。
どのお米がお気に入りになるでしょうか？おいしく楽しんでください♪

～食べくらべ銘柄～
①コシヒカリ
②秋のきらめき
③ゆめおばこ
④めんこいな
⑤つぶぞろい
⑥サキホコレ
⑦あきたこまち



食べくらべのあとには、「お米クイズ」に挑戦してもらいます。12月1日(火)～3日(木)の給食で、7種類のうち、どのお米を食べたか、回答してもらいます。全問正解者できるお米マイスターは現れるのか!?



11月8日(日) いい歯の日



麺類は、早食いになりがちです。大きめにカットした野菜や、かみ応えのある豚肉が使われているのでよくかんでいただきましょう。食べた後もしっかりと歯みがきをして、歯を健康に保ちましょう。

月	火	水	木	金
2日 707 kcal 2.6 g カレーピラフ オムレツ チップスサラダ New ミネストローネ **コシヒカリ**	**3日** 文化の日 	**4日** 718 kcal 2.1 g ごはん あじフライ(Pｿｰｽ) 肉野菜炒め 大根のみそ汁 **コシヒカリ**	**5日** 720 kcal 2.5 g 親子丼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩昆布炒め ゆばのすまし汁 **秋のきらめき**	**6日** 639 kcal 2.5 g ジョア(プレーン) ほうとううどん 旬 推 厚揚げのピリ辛炒め 紫いもチップス いい歯の日献立
9日 合唱コンクール弁当持参 	**10日** 897 kcal 2.5 g ごはん 鶏肉の竜田揚げ(2ｺ) New 高野豆腐のカレー炒め 白菜のみそ汁 **秋のきらめき**	**11日** 702 kcal 3.9 g 丸パン グリルチキンハーブ ミートソースペンネ ABCスープ	**12日** 747 kcal 2.4 g ごはん 棒餃子 旬 ふわとろ麻婆大根 春雨スープ **ゆめおばこ**	**13日** 872 kcal 2.4 g ハヤシライス まめまめサラダ 青りんごゼリー
16日 725 kcal 1.3 g ごはん 銀鮭の塩焼き New 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁 **めんこいな**	**17日** 709 kcal 2.4 g 仙台麸いり豚すき丼 豆腐のうま煮 New 宮城県 仙台名物 油で揚げて作られている お麸。もちもちとした 食感が特徴。	**18日** 815 kcal 2.3 g ごはん 春巻き 中華ひじき 鶏白湯スープ New **つぶぞろい**	**19日** 800 kcal 2.0 g ごはん 味付きミニ納豆 New 鶏肉のごまみそ焼き おかかあえ 旬 いものこ汁 秋田県横手市 郷土料理いものこ汁	**20日** 724 kcal 2.5 g ジョア(いちご) しょうゆラーメン のり塩ポテトソテー New 原宿ドッグココアバナナ
23日 勤労感謝の日 	**24日** 735 kcal 2.3 g 赤飯 New ごましお 厚焼き玉子 昆布のきんぴら 豚汁 11月24日 は 和食の日	**25日** 709 kcal 3.3 g 米粉パン かぼちゃひき肉フライ チーズサラダ 鮭のクリームシチュー New	**26日** 728 kcal 2.4 g ごはん 焼きギョウザ(2ｺ) 豚こまプルコギ 中華コーンスープ **サキホコレ**	**27日** 933 kcal 1.7 g ごはん キーマカレー 大学いも 旬 推
30日 775 kcal 2.6 g ごはん さばのみそ煮 青森県郷土料理 きゃべツナ昆布炒め 青森せんべい汁 New **あきたこまち**				

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活	③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり
			