



# 11月の献立表

令和4年10月31日発行  
由利本荘市立本荘南中学校

※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。

| 月   | 火   | 水  | 木   | 金   |
|---|---|--|---|---|
|    | <b>1日</b><br>ごはん<br>いわしの梅煮<br>山菜の炒めもの<br>比内地鶏汁<br><br><small>比内地鶏は秋田県を代表する地鶏です。しっかりした肉質でおいしだしが出ます。今回は秋田県から無償でいただきました。</small> | <b>2日</b><br>合唱コンクールは、11日に延期です。<br><br><br><b>お弁当持参です。</b> | <b>3日</b><br><br><b>文化の日</b><br><br>   | <b>4日</b><br>ごはん<br>油淋鶏(ユーリンチー)<br>チャプチェ<br>中華スープ<br><br><small>もずくは海藻類です。骨を作るカルシウムや血を作る鉄分を豊富に含み、体を元気にしてくれます。</small>                   |
|   | <b>7日</b><br>ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>こんぶのきんぴら<br>沢煮椀<br><br><small>沢煮椀は野菜や肉を千切りにした汁物です。沢は昔の言葉でたくさんという意味があります。</small>               | <b>8日</b> <span style="color: blue;">いい歯の日</span><br>ごはん<br>秋田どっさりハンバーグ<br>小松菜の炒めもの<br>じゃが芋のみそ汁  | <b>9日</b><br>米粉パン<br>ささみのレモンソース<br>温野菜サラダ<br>ミネストローネ  | <b>10日</b><br>麻婆丼<br>わかめスープ   |
| <b>14日</b><br>ごはん<br>白身魚フライ<br>きんぴらごぼう<br>豆腐のみそ汁<br><br><small>和食のだし汁は昆布やかつお節、煮干しなどを煮出してとります。給食のみそ汁は昆布と煮干しでだしをとっています。</small> | <b>15日</b><br>スタミナ丼<br>白菜のみそ汁   | <b>16日</b><br>醤油ラーメン<br>ブロッコリーの炒めもの  | <b>17日</b><br>豆のカレーライス<br>杏仁フルーツ  | <b>18日</b><br>きのごはん<br>さんまの生姜煮<br>野菜いため<br>玉ねぎのみそ汁<br><br><small>秋が旬のきのこですが、今では栽培のしかたで一年中店頭に並びます。また、天候に左右されにくいので価格の変動があまりありません。</small> |
| <b>21日</b><br>鶏肉の卵あんかけ丼<br>根菜汁<br>みかんゼリー  | <b>22日</b><br>ごはん<br>信田煮<br>ピリ辛炒め<br>じゃが芋のみそ汁   | <b>23日</b><br><br><b>勤労感謝の日</b><br><br>                  | <b>24日</b><br>ごはん(県産サキホコレ)<br>鮭のみりん焼<br>切り干し大根炒め煮<br>みそ汁<br><br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">和食の日</div>   | <b>25日</b><br>ごはん<br>春巻き<br>メンマの炒めもの<br>ワンタンスープ   |
| <b>28日</b><br>ごはん<br>さんまのオレンジ煮<br>肉じゃが<br>キャベツのみそ汁<br><br><small>みそ汁はキャベツの他にえのき、ネギ、豆腐を入れています。具の多いみそ汁は減塩にもなります。</small>        | <b>29日</b><br>ごはん<br>若鶏の唐揚げ<br>塩昆布いため<br>豆腐と野菜のとろみ汁<br><br><small>かたくり粉でとろみをつけた汁物は冷めにくいのでこれからの季節にはピッタリです。</small>             | <b>30日</b><br>みそキムチうどん<br>ブロッコリーのマヨ炒め<br><br><small>豚肉とキムチを炒めて作ったみそ味のうどんです。にんにくと豆板醤で韓国風。</small>   | <b>サキホコレが給食に登場!</b><br><div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <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。</p> <p>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、から有償で提供されます。</p> </div>  |   |

## 11月24日は和食の日



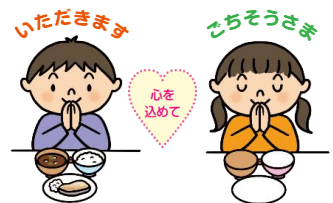
実りの秋は自然に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が全国各地で盛んに行われます。日本の食文化にとって大切な秋に、和食文化の保護・継承の大切さを改めて考えてほしい、という願いから「いい日本食」「和食の日」と制定されました。日本食の良さを考えてみましょう。

「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べそろえていくと、栄養バランスも整いやすくなります。



## 伝えよう!「感謝」の気持ち

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物への感謝と、食事に関わるさまざまな人への感謝の気持ちが込められています。ただ何気なくあいさつをするのではなく、心を込めてきちんとあいさつすることが、食べ物や食事に関わる人々へのお礼であり、マナーです。



また、あいさつだけでなく、食事中も感謝の心をもっていただきましょう。好き嫌いをしないことや、よく味わって食べることで、食器を丁寧に扱うことなどを通して、食べ物となった動植物の命や食事に関わる人々への感謝の気持ちを伝えましょう。