

令和7年度

11月 給食たより

※都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市立子吉小学校

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
 文化の日	ごはん・牛乳 焼き餃子 豚コマブルコギ キムチスープ ブルコギは、朝鮮半島の代表的な肉料理のひとつで、醤油ベースで甘口の下味をつけた薄切りの牛肉を、野菜や春雨と一緒に焼いたり煮たりする朝鮮料理です。ブルは【火】、コギは【肉】の意味です。	ハヤシライス 牛乳 ミモザサラダ ミモザサラダは、たまごの黄身を使って、花のミモザのように盛り付けたサラダのことです。今日はたまごがミモザの花、キャベツ、きゅうり、ブロッコリーが、ミモザの葉っぱを表現しています。	背割りコッペパン・牛乳 秋田県産ボークウィンナー ツナサラダ かぼちゃ入りシチュー 今日の給食は、セルフドックメニューです。ウィンナーやサラダを、好きなようにパンに挟んで、自分だけのオリジナルドックを作って食べましょう。パンの白は、しっかり手洗いをして食べましょう。	かみかみ豚丼 牛乳 わかめのみそ汁 サワーゼリー 明日、11月8日は11.8の語呂合わせで、「いい歯の日」です。給食でも、食物繊維たっぷりのかみかみ豚丼やカルシウムたっぷりのサワーゼリーを出しています。よく噛むことを意識して食べてみましょう。
10日	11日	12日	13日	14日
わかめごはん・牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ピーンズサラダ 小松菜のみそ汁 マーマレード焼きは、鶏肉にマーマレードジャムを下味をつけて焼いたものです。食欲をそそる柑橘系のさわやかな香りは、集中力を高める効果があります。しっかり食べて午後の授業も頑張ります。	ごはん・牛乳 サバの和風カレー煮 大根のそぼろ煮 かきたま汁 さばといえば「みそ煮」が人気ですが、給食では「カレー煮」にして苦手な人でも食べやすい味付けにしました。さばには、成長期のおみなさんに大切な栄養がたくさん入っています。	ごはん・ふりかけ・牛乳 ハンバーグ 野菜ソテー わかめスープ 日本は四方を海に囲まれた島国であるため、大昔から海藻が食べられてきました。わかめはミネラルが多く、ヘルシーな食材として、みそ汁やスープ、サラダとしても食べられています。	みそラーメン 牛乳 チキンサラダ 原宿ドック（ココアバナナ） 原宿ドックとは、学校給食用のデザートで作られた商品名のことです。原宿発祥ではなく、当時の流行の最先端だった原宿のイメージと「ホットドック」の食べやすさを合わせて付けられた名前です。	ごはん・のり佃煮・牛乳 厚焼き卵 筑前煮 キャベツのみそ汁 筑前煮とは、鶏肉と野菜、こんにゃくなどを油で炒め、甘辛く味付けした煮物で、福岡県の筑前地方の郷土料理です。地域の名前から、筑前煮と呼ばれるようになったそうです。
17日	18日	19日	20日	21日
キムチチャーハン・牛乳 ツナおえ 肉団子スープ プリン キムチチャーハンは、韓国料理のひとつで、韓国では「キムチポックムパブ」と呼ばれています。ポックムパブは、炒めるという意味の「ポックム」とご飯を意味する「パブ」を組み合わせた言葉です。	ごはん・牛乳 ぶりの甘辛揚げ煮 おひたし さつま汁 さつま汁は、名前の通り、さつまいもを入れた具たくさんのみそ汁のことです。鹿児島県産の郷土料理です。鹿児島県は、昔「薩摩」と呼ばれていたことと、さつまいもを使うことからこの名前がついたそうです。	ごはん・牛乳 ヤンニョムチキン 豆もやしの塩ナムル 白菜のスープ ヤンニョムチキンは、香ばしく揚げた鶏肉に、コチュジャンやニンニク、砂糖などから作る「ヤンニョム」という合わせ調味料を絡めた、韓国で大人気のフライドチキン料理です。	米粉パン・牛乳・りんごジャム ほうれん草オムレツ ブロッコリーツナマヨソテー ポトフ 米粉パンは普通のパンと違い、もちもちした食感としっとり感を味わうことができます。米粉パンは発酵が難しく、開発に時間がかかったそうです。感謝していただきます。	ビビンバ丼 牛乳 チンゲン菜のスープ ととやき（チョコ） ビビンバの『ビビン』は、韓国語で『混ぜる』という意味です。給食でも、ビビンバの具とごはんを丼にしているので、混ぜて食べてみましょう。
24日	25日	26日	27日	28日
ふりかえきゅうじつ	ポークカレーライス 牛乳 チーズ入りサラダ 福神漬け 牛乳やチーズなどの乳製品には、成長期に必要なカルシウムやタンパク質が多く含まれています。給食では、1日に必要なカルシウムの2分の1がとれるように献立が考えられています。	ごはん・牛乳 いわしの梅煮 ごま和え とん汁 いわしは、漢字で書くと魚へんに弱いと書きます。水からあげるとすぐに死んでしまい、鮮度が落ちるのも早いので、『弱し』が変化して『いわし』になったと言われています。	ミニ丸パン・チョコクリーム 五目うどん・牛乳 じゃがいもピリ辛味噌炒め ヨーグルト（いちご） ソファールヨーグルトは、生きたまま腸に届いてお腹の調子を整える、乳酸菌シロタ株が1個あたり10億個以上入っています。腸の中の良い菌を増やし、悪い菌を減らして、ストレスや便秘の改善をしてくれます。	ごはん・牛乳 肉団子 中華炒め なめこのみそ汁 和食は理想的な栄養バランスの食事スタイルと言われています。だしなどのうま味を使うことも特徴の一つです。給食のだしは、昆布と煮干しを使っています。