



きゅうしょくだより



※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。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
3日 文化の日	4日 688 kcal ・ごはん(つぶぞろい) ・シュウマイ ・白菜と豚肉の中華炒め ・わかめスープ	5日 592 kcal ・ごはん(つぶぞろい) ・いわしの生姜煮 ・すき昆布炒め煮 ・キャベツのみそ汁	6日 596 kcal ・鶏白湯ラーメン ・元気サラダ ・ラ・フランスゼリー	7日 693 kcal ・かみかみ豚丼 (つぶぞろい) ・れんこんのスープ ・グミ(ぶどう味) いい歯の日献立
10日 713 kcal ・カレーそば丼 (秋のきらめき) ・チンゲン菜のスープ ・豆乳プリン	11日 636 kcal ・ごはん(秋のきらめき) ・鮭の塩焼き ・キャベツのごま和え ・豚汁 鮭の日	12日 731 kcal ・ごはん(秋のきらめき) ・鶏肉のジンジャーソース ・高野豆腐の炒め物 ・だいこんのみそ汁	13日 601 kcal ・丸パン ・イチゴジャム ・焼き栗コロケ ・ブロッコリーサラダ ・コーンポタージュ	14日 652 kcal ・ごはん(秋のきらめき) ・肉だんご ・ホイコーロウ ・春雨スープ
17日 676 kcal ・スタミナ丼 (あきたこまち) ・じゃがいものみそ汁 ・ミニレモンゼリー	18日 642 kcal ・ごはん(あきたこまち) ・和風ハンバーグ (チーズ風ソース入り) ・きのこ野菜のパターソー ・厚揚げのみそ汁 NEW	19日 708 kcal ・ごはん(あきたこまち) ・さばのみそ煮 ・こんにゃくのおかか煮 ・さつまいものみそ汁	20日 677 kcal ・スパゲッティミートソース ・花野菜サラダ ・ココアワッフル NEW 	21日 728 kcal ・ごはん(あきたこまち) ・春巻き ・棒々鶏サラダ ・ごま坦々スープ NEW
24日 振替休日	25日 730 kcal ・チキンカレー (コシヒカリ) ・フルーツゼリーポンチ	26日 590 kcal ・ごはん(コシヒカリ) ・ほっけの塩焼き ・きんぴらごぼう ・もやしのみそ汁	27日 637 kcal ・コッペパン ・バックチョコクリーム ・ほうれん草オムレツ ・コーンサラダ ・ブラウンシチュー	28日 696 kcal ・ごはん(コシヒカリ) ・鶏肉のからあげ ・ひじきの煮物 ・なめこのみそ汁

お米の食べ比べをします! 11月の給食では、右記の4つの銘柄のお米を1週間毎に味わってもらいます。そのうち、3つの銘柄のお米を12月の給食で提供し、「お米の銘柄当てクイズ」をします。全問正解したクラスは1月のデザートを取り替えます。お楽しみに!



11月の食べ比べのお米は新米です!!

食べ比べ銘柄

- ①秋田県産「つぶぞろい」 11月4日～7日
- ②秋田県産「秋のきらめき」 11月10日～14日
- ③あぐり大内の「あきたこまち」 11月17日～21日
- ④五平農園の「コシヒカリ」 11月25日～28日



11月8日は「いい歯の日」



11月8日は「いい歯の日」です。しっかりかんで食べるためには健康な「いい歯」が必要です。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

11月7日は「いい歯の日献立」

11月7日の給食では、かみごたえのある食べ物が登場します。よくかんで食べることを意識しましょう。

「かみかみ豚丼」…こんにゃく、ごぼう、人参、たけのこ、大豆、枝豆
 「れんこんのスープ」…れんこん、人参、大根
 「グミ(ぶどう味)」



感謝して食べましょう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。食べ物は、自然の恵みから生まれた大切な命です。その命をいただくことに感謝しながら食事をしましょう。

食事のあいさつってどんな意味があるの?



関わった人や命への感謝が込められているよ



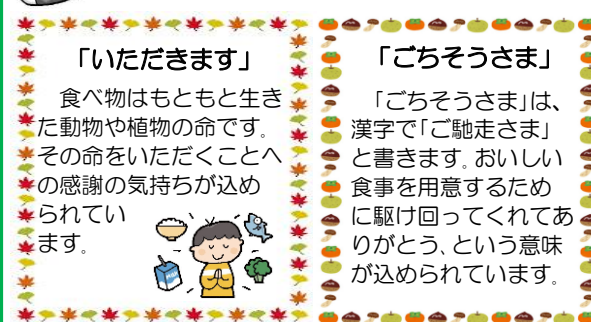
「いただきます」

食べ物はもともと生き
た動物や植物の命です。
その命をいただくことへ
の感謝の気持ちが込め
られています。



「ごちそうさま」

「ごちそうさま」は、
漢字で「ご馳走さま」
と書きます。おいしい
食事を享用するため
に駆け回ってくれてあ
りがとう、という意味
が込められています。



旬の鮭を味わいましょう

11月11日は「鮭の日」です。これは、「鮭」という漢字の「つくり」である「圭」を分解すると「十、一、十、一」になるからです。「鮭」は「サンマ」となり秋を代表する魚の1つで、9～11月頃に獲れた「鮭」は「秋鮭」と呼ばれます。「秋鮭」は身が引き締まっていて、脂が少なくあっさりとしています。「鮭の日」にちなんで、給食では「鮭の塩焼き」が登場します。秋の味覚を味わいましょう。