



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 ・元氣サラダ ・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」

「ごちそうさま」

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」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」とならび秋を代表する魚の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。