



# がつ よていこんだてひょう 11月の予定献立表

令和5年 10月 31日発行  
由利本荘市立矢島小学校

月	火	水	木	金
		1日<5年生 マナー教室> ごはん さんまの紅葉煮 筑前煮 すまし汁	2日 わかめごはん 鶏肉の照り焼き ビーフン炒め キャベツのみそ汁	3日 ぶんかひ 文化の日 
6日 ごはん 魚のマヨネーズ焼き 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草のみそ汁	7日 キムチチャーハン 春雨サラダ わかめスープ	8日 キャロットパン 鶏肉のハーブ焼き ツナサラダ さつまいものシチュー	9日 ごはん いわしのみそ煮 きんぴらごぼう 大根ともやしのみそ汁	10日 五目うどん 鶏肉と野菜の香り揚げ 果物(りんご) 
13日 ごはん タレ付き肉だんご ごま和え 肉じゃが	14日 ごはん さばのみそ煮 炒り豆腐 根菜汁	15日 チキンカレー ゼリーポンチ <small>14日~27日のみそは、真坂靴味噌店から、いただいたみそを使用しています。</small>	16日 ごはん 鶏肉のごま焼き ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	17日 焼きそば 中華コーンスープ ヨーグルト
20日 ☆サキホコレごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根炒め とん汁	21日 三色そばろ丼 和風サラダ わかめと豆腐のみそ汁	22日 丸パン ハンバーグ サイコロサラダ わんたんスープ	23日 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 	24日 みそラーメン ぎょうざ ラフランスゼリー
27日 秋の味ごはん 厚焼き卵 五色和え ごま汁	28日 ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 切り干し大根サラダ もやしのみそ汁	29日 ドライカレー 元気サラダ 	30日 ごはん ほっけの塩焼き 大根のそばろ炒め かきたま汁	☆サキホコレが給食に登場 「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。 

## 伝えよう! 「感謝」の気持ち

「いただきます」  
動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ちがこめられています。



「ごちそうさま」  
「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれて、ありがとうという意味です。

ただ何気なくあいさつをするのではなく、心を入れ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。好き嫌いなことや、よく味わって食べること、食器を丁寧に扱うことなどを通して、食事に関わる人々へ感謝の気持ちを伝えましょう。

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

11月1日(水) 5年生  
和食マナー教室(メニュー)

- ・ごはん ・すまし汁
- ・焼き魚(さんま)
- ・厚焼き卵 ・筑前煮
- ・虎の子まんじゅう



## 和食についてのお話

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



「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。彩りよく食べそえていくと、栄養バランスも整いやすくなります。