



11月の予定献立表

令和6年10月31日発行

由利本荘市立矢島小学校

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
<p>11月24日は「いいにほんしょく」・・・和食の日 日本の食文化である「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから11年が経ちました。和食と言っても単に一汁三菜(いちじゅうさんさい)の組み合わせだけではありません。「自然を尊重する」ということに基づいた、日本人の食慣習のことをいいます。</p>	<p>春 夏</p>	<p>秋 冬</p>	<p>学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年3・4年生の栄養量をお知らせします。</p> <p>低学年栄養量 530kcal 中学年栄養量 650kcal 高学年栄養量 780kcal</p>	<p>1日 461 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジョアストロベリー ・焼きそば ・まめまめサラダ ・中華スープ
<p>4日</p>	<p>5日</p> <p>振替休業日</p>	<p>6日 628 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きなご揚げパン ・肉団子(2コ) ・ツナサラダ ・ポトフ 	<p>7日 565 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりご飯 ・厚焼き玉子 ・おかか和え ・さつま汁 	<p>8日 543 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏ごぼうピラフ ・サイコロサラダ ・肉団子のスープ <p>いい歯の日 献立</p>
<p>11日 714 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャージー牛乳 ・ハヤシライス ・フルーツポンチ 	<p>12日 596 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さばの塩焼き ・おひたし ・かぼちゃ豚汁 	<p>13日 543 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キムチチャーハン ・チキンサラダ ・ワンタンスープ 	<p>14日 646 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・三色そばろ丼 ・厚揚げとしめじのみそ汁 ・ひとくちチーズ 	<p>15日 537 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそラーメン ・塩ナムル ・ヨーグルト
<p>18日 724 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまの生姜煮 ・高野豆腐の炒め物 ・麩のすまし汁 	<p>19日 604 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ ・春雨サラダ ・わかめスープ 	<p>20日 611 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まるパン ・ハンバーグ ・コールスローサラダ ・コーンポタージュ 	<p>21日 617 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サキホコレごはん ・鶏肉のごまみそ焼き(2コ) ・きんぴらごぼう ・かぶのみそ汁 	<p>22日 642 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冬野菜カレー ・ひじきサラダ
<p>25日 576 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭のみそマヨコーン焼き ・五色和え ・いものこ汁 <p>秋田 郷土料理</p>	<p>26日 605 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ガパオライス ・玉子スープ <p>タイ メニュー</p>	<p>27日 683 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ささみのヤンニョムチキン ・塩昆布和え ・もずくスープ 	<p>28日 623 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・さばのみそ煮 ・小松菜のおひたし ・青森せんべい汁 <p>青森 郷土料理</p>	<p>29日 598 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ナポリタン ・スパゲッティ ・コーンサラダ

給食の紹介

11月8日(金)「いい歯の日」
語呂合わせで、11/8はいい歯の日とされています。給食では、よくかむことを意識できるように、かみ応えのあるメニューにしました。サイコロサラダは、角切りにしたりんごやじゃがいも、チーズ、枝豆などを使ったかみかみメニューになっています。

食べた後もしっかりと歯みがきをして、歯を健康に保ちましょう。

11月21日(木)「サキホコレ」
秋田米新品種である「サキホコレ」はデビュー3年目となります。いつも給食で食べているお米は「ひとめぼれ」です。味の違いを確かめてみましょう。

味のポイント

- ★ごはんの「香り」
- ★口に入れたときのかみごたえ
- ★かんだときの甘さやうまみ

11月25日(月)「秋田郷土料理」
いものこ汁は、秋田県横手市の寒い時期に食べられる郷土料理です。横手市の学校では、「なべっこ」として外でいものこ汁を作って食べる行事がありますよ。

いものこ汁には、秋にとれたさといもやなめこ、またたけ、ごぼう、せり、比内地鶏が使われています。味わっていただきましょう。

11月26日(火)「タイ メニュー」
タイでは、ナンプラーといういわしで作られたしょうゆやバジルで味付けされた炒め物を「ガパオ」といいます。本場では目玉焼きや生のバジルをのせて食べられています。

11月28日(木)「青森せんべい汁」
青森県の南部地方のせんべいは、お米がよくとれなかった時期の貴重な保存食でした。これをみそ汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」です。

