



11月の予定献立表

令和5年 10月 31日発行
由利本荘市立矢島中学校

月	火	水	木	金
<p>いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう</p> <p>皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。</p> 	<p>1日</p> <p>ごはん ほっけの塩焼き きんぴらごぼう 大根ともやしのみそ汁</p>	<p>2日</p> <p>ごはん 鶏肉の照り焼き ビーフン炒め キャベツのみそ汁</p>	<p>3日</p> <p>文化の日</p> 	
<p>6日</p> <p>三色そばろ丼 和風サラダ わかめと豆腐のみそ汁</p>	<p>7日</p> <p>チキンカレー ツナサラダ</p> 	<p>8日</p> <p>コッペパン 鶏肉のハーフ焼き マカロニサラダ 野菜スープ</p>	<p>9日</p> <p>ごはん 赤魚のみりん焼き 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草のみそ汁</p>	<p>10日</p> <p>五目うどん 鶏肉と野菜の香り揚げ</p> 
<p>13日</p> <p>わかめごはん タレ付き肉だんご ごま和え さつま汁</p>	<p>14日</p> <p>ごはん いわしの梅煮 筑前煮 小松菜のみそ汁</p>	<p>15日</p> <p>麻婆丼 塩ナムル 春巻</p>	<p>16日</p> <p>ごはん 鶏肉のごま焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁</p>	<p>17日</p> <p>スープ スパゲティー サイコロサラダ</p> 
<p>18日(土)☆剣道大会</p> <p>スタミナ丼 キャベツと麩のみそ汁</p> 	<p>21日</p> <p>☆サキホコレごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 とん汁</p>	<p>22日</p> <p>丸パン ハンバーグ ポテトソテー 中華コーンスープ</p>	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24日</p> <p>みそラーメン ぎょうざ 牛乳プリン</p>
<p>27日</p> <p>キムチチャーハン 春雨サラダ わかめスープ</p>	<p>28日</p> <p>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</p>	<p>29日</p> <p>ごはん さばごま衣焼き 炒り豆腐 根菜汁</p>	<p>30日</p> <p>ドライカレー 元気サラダ</p> 	<p>☆サキホコレが給食に登場!</p> <p>「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。</p> 

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」

「ご駄走さま」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、心を込め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。好き嫌いしないことや、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の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。

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。彩りよく食べそらえていくと、栄養バランスも整いやすくなります。