



11月の予定献立表

令和6年10月31日発行

由利本荘市立矢島中学校

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、中学生の栄養量をお知らせします。 中学生栄養量 830kcal</p> | <p>1日 537 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>文化の日 振替休日</p> | <p>5日</p> <p>給食なしのため お弁当 持参</p> | <p>6日 727 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 674 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 627 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 879 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 734 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 662 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 801 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 666 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</p> <p>振替休業日</p> | <p>19日 737 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 822 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 770 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(3コ) ・ きんぴらごぼう ・ かぶのみそ汁 | <p>22日 791 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 冬野菜カレー ・ ひじきサラダ |
| <p>25日 704 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 702 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 822 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 788 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 691 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。

