



11月の予定献立表

令和7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
給食特別企画「お米の食べくらべ」 今月は、給食で6種類のお米を食べくらべる特別企画を行います！ 秋田県産の6つの品種の、味や香り・食感・見た目の違いを実際に食べて体験してもらいます。給食を食べて楽しんで、秋田のお米に親しんでもらうことを目的としています。 どのお米がお気に入りになるでしょうか？おいしく楽しんでください♪ ～食べくらべ銘柄～ ①あきたこまち ②ひとめぼれ ③秋のきらめき ④つぶぞろい ⑤めんこいな ⑥ゆめおぼこ 6種類のお米を味わったあとには、各クラスごとに「お米クイズ」に挑戦してもらいます。11月最終週の給食で6種類のうち、4種類のお米を提供します。どの品種を食べたか、クラスで回答してもらい、全問正解したクラスは1月のデザートをリクエストできます。お楽しみに！ 11/25～28 クラス対抗「お米クイズ」 11月8日(土) いい歯の日 井物は、早食いになりがちです。7日の鶏そぼろ丼には、もち麦がまぎっていることで食感を楽しみながらいただきます。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。				
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				
4日 799 Kcal あきたこまち ・ごはん ・いわしの梅煮 ・さつまいもの そぼろ煮 ・キャベツのみそ汁	5日 764 Kcal きなこ揚げパン ・肉だんご(2コ) ・ツナサラダ ・ポトフ	6日 671 Kcal ひとめぼれ ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・切り干し大根の 炒め煮 ・なめこのみそ汁	7日 763 Kcal ・もち麦ごはん ・鶏そぼろ丼 ・じゃがいものみそ汁 ・リンゴゼリー いい歯の日 献立	
10日 769 Kcal 秋のきらめき ・ごはん ・鶏肉と冬野菜の 香り揚げ ・おかか和え ・わかめのみそ汁	11日 768 Kcal ・スタミナねぎ豚丼 ・大根のみそ汁 ・ヨーグルト	12日 711 Kcal つぶぞろい ・ごはん ・ミニ納豆 ・厚焼き玉子 ・肉じゃが ・たけのこのみそ汁	13日 754 Kcal ・ごはん ・チーズタッカルビ風 ・春雨サラダ ・玉子クッパ 韓国 メニュー	14日 609 Kcal ・わかめうどん (うどん・汁) ・切り干し大根の サラダ ・アセロラミルクゼリー
17日 796 Kcal めんこいな ・ごはん ・白身魚フライ ・ザワークラウト風 ・じゃがいもスープ ドイツ メニュー	18日 754 Kcal ・ごはん ・ポークカレー ・ハムサラダ ・ジョア ストロベリー	19日 771 Kcal ・まるパン ・チーズハンバーグ ・メキシカン チリポテトサラダ ・ごほうサラダ メキシコ メニュー	20日 625 Kcal ゆめおぼこ ・ごはん ・焼きぎょうざ(2コ) ・マーボー大根 ・わかめスープ	21日 振替休業日
24日 振替休日 11月24日は和食の日 和食は、季節の食材を活かした体にも心にもやさしい日本の伝統料理です。好き嫌いせず、季節の食材を味わいましょう♪	4日間のお米クイズ！ どの4つの銘柄が登場するのでしょうか？			
	25日 830 Kcal ・ごはん ・さばの塩焼き ・小松菜のごま和え ・いものこ汁 横手 郷土料理	26日 746 Kcal ・ごはん ・のい佃煮 ・むらさきいもコロッケ ・ベーコンとキャベツの ガーリック炒め ・ほうれん草のみそ汁	27日 663 Kcal ・ごはん ・鮭の塩焼き ・きんぴらごぼう ・根菜汁	28日 866 Kcal ・ごはん ・ささみの スパイシー揚げ ・まめまめサラダ ・かきたま汁

お米の食べくらべ × 口中調味

ごはんとおかずを交互に食べると、ごはんとおかずが口の中でほどよく混ざり、よりおいしく感じられます。これを「口中調味」といいます。食材を口の中でかみ合わせながら味の変化や組み合わせを楽しむ食べ方です。



世界に誇れる和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり