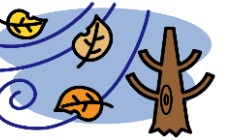


11月給食だより

令和8年10月30日発行
由利学校給食センター

月	火	水	木	金
2日 ごはん 千キンカツ たくわんあえ あぶらあげのみそしる	3日 文化の日  文化の日	4日 ごはん とりにくのマスタードやき わふうサラダ ちゅうかふうスープ	5日 ジョア(いちご) ごはん いわしのにつけ げんきサラダ じゃがいものみそしる	6日 ココアあげパン にくだんご(ケチャップあじ) やさいのソテー ABC マカロニスーフ
9日 由利小まつり 振替休業日 	10日 <早給食> さんしょくそぼろどん わかめスープ 	11日 ごはん いかカツフライ のりずあえ すましじる	12日 ごはん かにしゅうまい やさいのカレーいため ながねぎのみそ汁	13日 クリームスープ スパゲティー イタリアンサラダ
16日 ごはん ぎょうざ ひじきとまめのいために だいこんのみそしる	17日 ポークカレー シーザーサラダ ブルーベリーゼリー	18日 ごはん さけのちゃんちゃんやき こんにゃくきんぴら ほうれんそうのみそしる	19日 ごはん さんまのしょうがに きりほしだいこんのいために たけのこのすましじる	20日 コッペパン りんごジャム あおじそいいとつくね ごぼうサラダ ポトフ
23日 勤労感謝の日 	24日 ジョア(マスカット) ごはん かぼちゃコロッケ バンバンジーサラダ こんさいじる 	25日 ごはん たらのもみじやき ごまあえ とうふのみそしる 	26日 ごはん ハンバーグ もやしのナムル とんじる 	27日 たまごあんかけうどん やさいのゆずふうみあえ 

30日
ごはん
ささみフライ
だいこんのそぼろに
キャベツのみそしる


「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち
 食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。
 感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。



さつまいも、れんこん、かぼちゃ、なす、ねぎ、くり、きのこ、りんご、なし、かき、ぶどう、サンマ、さけなど

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

日本の食文化にとって大切な秋に、「和食文化の保護・継承の大切さを改めて考えてほしい」という願いから”いい日本食”「和食の日」と制定されました。

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。またお米は、日本のさまざまな年中行事と結びついています。

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

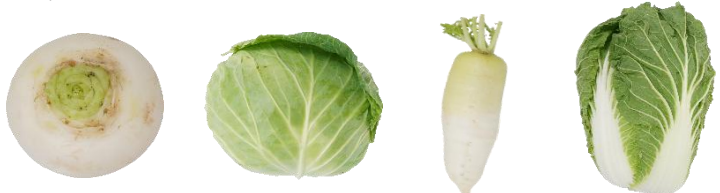
行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化





植物である野菜は、季節によって栄養を蓄えます。秋冬には凍ってしまわないように、植物内の糖を増やすことで生き残る工夫をしています。

保存食には「先人の知恵」があります。例えば、乾燥させて天日干しにしたり、凍らせたり、発酵させたりもします。また、雪の中に置くことで甘みが増して鮮度を保つこともあります。



- ・ジョアの日以外は、毎日牛乳が付きます。
- ・献立は変更になる場合があります。