

11

月

給食だより



もぐもぐ☆ランチ

「給食カレンダー」

No.15

令和6年10月31日

大仙市仙北学校給食センター
「もぐもぐランチ HOUSE」

月	火	水	木	金
<p>「二十四節気」</p> <p>11月7日 「立冬」</p> <p>この日から立春の前日までが冬。日は短くなり、時雨が降る季節。北国や高山からは初雪の知らせも届き、関東では空っぽ風が吹く頃。</p> <p>11月22日 「小雪」</p> <p>陽射しは弱まり、冷え込みが厳しくなる季節。木々の葉は落ち、平地にも初雪が舞い始める頃。</p>	<p>11月から 給食こんだて公開中</p> <p>QRコードをスマートフォンで読み込み、LINEのお友達登録をすると、LINEで献立表を見るることができます！</p>	<p>たべることは、生き物の命をいただき、命をつなげていくことです。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し、食事を大切にいただきましょう。</p>		<p>※横堀小：全校なし</p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>ささみフライチーズ入り</p> <p>ポテトワインナーコロナ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>マーマレードジャム</p> <p>カスターードプリン</p> <p>※急に寒くなってしまったが早寝・早起き・朝ごはんで元気にすごしましょう。</p>
<p>4日</p> <p>ぶりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>5日</p> <p>カレーそぼろ丼 牛乳</p> <p>ひじきともやしのサラダ</p> <p>パンダなるとのすまし汁</p> <p>アーモンド小魚※</p> <p>※小魚にはカルシウムが豊富で、成長期の皆さんにとって、欠かせない栄養素です。</p>	<p>6日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>チーズインハンバーグ</p> <p>カラフルソテー</p> <p>大根のコンソメスープ※</p> <p>※大根がおいしいのは寒くなってくる今季節です。寒くなると甘みが増しておいしくなります。</p>	<p>7日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>味付肉詰めいなり※</p> <p>ひじきのそぼろ煮</p> <p>豚汁</p> <p>※いなりというは油揚げで具を包んでいる料理のことです。油揚げに具材のうま味がしみこみます。</p>	<p>8日</p>
<p>11日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さばのトマミソ煮</p> <p>高野豆腐の五目煮※</p> <p>もずくとなめこのすまし汁</p> <p>※こんにゃくは、鎌倉時代、薬やおやつとして貴族やお坊さんの間でめずらしかられていたそうです。</p>	<p>12日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ポークカレー</p> <p>枝豆サラダ</p> <p>アセロラゼリー※</p> <p>※アセロラは、直徑2~3センチくらいのさくらんぼのような形をした赤い実のくだものです。</p>	<p>13日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>いわしメンチカツ</p> <p>キャベツのおかか和え※</p> <p>さつま揚げのみそけんちん汁</p> <p>※「おかか」は、かつお節のかたまりの端を引っかくように削る「御かき端(おかぎは)」が由来だそうです。</p>	<p>14日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鉄コツパオズ2コ</p> <p>もやしのナムル</p> <p>マーボー豆腐※</p> <p>※マーボー豆腐に使っている長ねぎの辛み成分、硫化アリルは血行を良くし、体を温める働きがあります。</p>	<p>15日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>国産クリスピーチキン</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>秋鮭と秋野菜のシチュー※</p> <p>チヨコ大豆クリーム</p> <p>型抜きチーズ（中学校のみ）</p> <p>※ふるさと給食コンテスト最優秀賞、横堀小5年●●●●さん</p> <p>●さんのメニューです。</p>
<p>18日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>焼き魚（ほっけ）</p> <p>切干大根の利久和え</p> <p>さつま汁</p> <p>※ごはんと汁物に2種類のおかずを組み合わせた献立、「一汁二菜（いちじゆうにさい）」は和食の伝統的な形です。</p>	<p>19日</p> <p>ルーローハン※</p> <p>牛乳</p> <p>白菜と春雨の中華炒め</p> <p>もずくと豆腐のスープ</p> <p>豆乳パンナコッタ</p> <p>※ルーローハンは台湾の定番料理です。ぶた肉を甘辛いタレで煮込み、ごはんにかけて食べます。</p>	<p>20日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>豆乳コーンコロッケ※</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>冬野菜のポトフ</p> <p>※豆乳は、見た目が牛乳に似ていますが、大豆からできていること、脂肪分が少ないことが特徴です。</p>	<p>21日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>野菜しゅうまい2コ</p> <p>チンジャオロース</p> <p>わかめスープ※</p> <p>※海に囲まれた国で暮らしている日本人は、昔から海藻類をよく食べる習慣があります。わかめもそのひとつです。</p>	<p>22日※</p> <p>ごはん【サキホコレ】 牛乳</p> <p>いわしのみぞ煮</p> <p>ひじきと厚揚げの炒り煮</p> <p>せんべい汁</p> <p>※11月24日は和食の日。この日に合わせて新米「サキホコレ」を炊きました。まただけのすまし汁といっしょに味わってください。</p>
<p>25日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ふっくら肉だんご2コ</p> <p>春雨サラダ</p> <p>さつまいものみぞ汁※</p> <p>※さつまいものにはビタミンCがたくさん含まれています。さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくい性質を持っています。</p>	<p>26日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さといも和風カレー※</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ラ・フランスゼリー</p> <p>※さといもには、ヌルヌルとしたぬめりがあります。このヌルヌルは、胃を守って、おなかの調子をよくするなど、体にとても良い働きをします。</p>	<p>27日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>なかよし春巻</p> <p>野菜の酢豚風※</p> <p>みそワンタンスープ</p> <p>※ケチャップは、中国発祥の調味料で野菜やきのこ、魚を原料としています。日本では、明治時代にアメリカから伝わりました。</p>	<p>28日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鶏肉しおつるから揚げ※</p> <p>野菜とちくわのごま和え</p> <p>なめこのみぞ汁</p> <p>※しおつるはハタハタを塩漬けにして発酵させたもので、昔から作られている秋田の伝統的な調味料です。</p>	<p>※横堀小：5年なし</p> <p>29日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ハンバーグおろしソース</p> <p>ブロッコリーのソテー</p> <p>かぶのコンソメスープ※</p> <p>※かぶの旬は秋の終わりごろから冬にかけてで、寒くなると甘みが増して、おいしさもアップします。</p>

※予定献立につき変更になる場合もあります。

給食費の第7期納付期限(口座振替)は11月25日です。