

「ふるさと給食献立コンテスト」の
優秀賞献立が登場します!

がつ よてい こんだて ひょう
11月 予定献立表

月	火	水	木	金
<p>〇〇11月の大仙市産〇〇</p> <p>●米 ●みそ ●しょうゆ</p> <p>●さつまいも ●じゃがいも</p> <p>●キャベツ ●たまねぎ</p> <p>●ねぎ ●さといも</p>	<p>■〇11月の秋田県産〇■</p> <p>□ぶた肉 □はたはた</p> <p>□しめじ</p> <p>□またけ</p> <p>□豆腐</p>	<p>1 BOOK MENU</p> <p>・ごはん</p> <p>・棒ぎょうざ</p> <p>・ぶたキムチ炒め</p> <p>★ トックスープ</p> <p>★ トックは、うるち米から作られた韓国のお餅です。</p>	<p>2 BOOK MENU</p> <p>・ごはん</p> <p>・さばのカレー煮</p> <p>★ 大根のべっこう煮</p> <p>・キャベツのみそ汁</p> <p>★ 大根をべっこう色になるまで煮込みました。</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>
<p>6</p> <p>・ごはん</p> <p>・カレイフライ</p> <p>・五目きんぴら</p> <p>★ 豚汁</p> <p>★ 野菜からのうまみがたくさん出ています。</p>	<p>7 BOOK MENU</p> <p>・コッペパン</p> <p>・とり肉のマーマレード焼き</p> <p>・ポテトソテー</p> <p>★ 大仙の恵たっぷり鮭シチュー</p> <p>・秋田県産ブルーベリージャム</p> <p>★ コンテストで優秀賞に輝きました!</p>	<p>8 BOOK MENU</p> <p>・ごはん</p> <p>・春巻</p> <p>★ マーボー豆腐</p> <p>・たまごスープ</p> <p>★ 4種類の野菜が入った、甘口のマーボー豆腐!</p>	<p>9 BOOK MENU</p> <p>・ごはん</p> <p>・赤魚の照り焼き</p> <p>★ 根菜のおかか煮</p> <p>・白菜のみそ汁</p> <p>★ 根菜は体をポカポカ温かくしてくれます。</p>	<p>10 BOOK MENU</p> <p>・ごはん</p> <p>・ポテトコロッケ</p> <p>・野菜のごま和え</p> <p>★ 肉だんごのスープ</p> <p>★ 肉だんご入りのスープです。</p>
<p>13 BOOK MENU</p> <p>・ごはん</p> <p>★ いわしの生姜煮</p> <p>・肉じゃが</p> <p>・わかめのみそ汁</p> <p>★ 骨ごと食べられて、カルシウム補給になります。</p>	<p>14 BOOK MENU</p> <p>・ごはん</p> <p>★ 焼き菓コロッケ</p> <p>・野菜の黒こしょういため</p> <p>・けんちん汁</p> <p>★ 秋の味覚、栗を使ったコロッケです。</p>	<p>15 BOOK MENU</p> <p>・ごはん</p> <p>・とりの照り焼き</p> <p>・厚揚げのそぼろ煮</p> <p>★ モロヘイヤのみそ汁</p> <p>★ ネパネパパワーで健康な体をつくろう!</p>	<p>16 BOOK MENU</p> <p>・ごはん</p> <p>・いかクリスピー</p> <p>★ 韓国風煮</p> <p>・もずくと卵のスープ</p> <p>★ にんにくとごま油を使用して韓国風の味付けにした煮物。</p>	<p>17 BOOK MENU</p> <p>・ポークカレー</p> <p>・野菜と卵の炒め物</p> <p>★ 秋田県産りんごゼリー</p> <p>★ 今が旬の秋田県産りんごをゼリーにしました。</p>
<p>20 BOOK MENU</p> <p>・ごはん</p> <p>・チキンみそカツ</p> <p>★ 肉野菜いため</p> <p>・さつま汁</p> <p>★ 6種類の野菜が使われています。</p>	<p>21 BOOK MENU</p> <p>・丸パン</p> <p>・ほうれん草オムレツ</p> <p>・野菜コンソメソテー</p> <p>★ コーンチャウダー</p> <p>・チョコレートクリーム</p> <p>★ からが温まるスープです。</p>	<p>22 BOOK MENU</p> <p>・ごはん</p> <p>・はたはたフライ</p> <p>★ ひじきの炒り煮</p> <p>・なめこのみそ汁</p> <p>★ なめこを食べているのは、世界中で日本だけ。</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24 ●和食の日メニュー●</p> <p>・ごはん(サキホコレ)</p> <p>・さばのみそ煮</p> <p>・筑前煮</p> <p>★ いものこ汁</p> <p>★ いものこは、里芋とも呼ばれており、秋が旬の食材です。</p>
<p>27</p> <p>・ごはん</p> <p>・チーズインハンバーグ</p> <p>★ しょっつるビーフンいため</p> <p>・またけのすまし汁</p> <p>★ はたはたのだしを使ったいためものです。</p>	<p>28 BOOK MENU</p> <p>・ごはん</p> <p>★ とんかつ</p> <p>・もやしとベーコンのソテー</p> <p>・ポトフ</p> <p>★ 秋田県産豚のやわらかいとんかつです。</p>	<p>29 BOOK MENU</p> <p>・ごはん</p> <p>・キャベツぎょうざ(2個)</p> <p>・八宝菜</p> <p>★ 五目スープ</p> <p>★ かわいいパンダのなるとが入っています。</p>	<p>30</p> <p>ホサコ</p> <p>24日のごはんは秋田県のブランド米「サキホコレ」を使用します。</p>	

*牛乳は毎日つきます。*予定献立につき変更になることがあります。

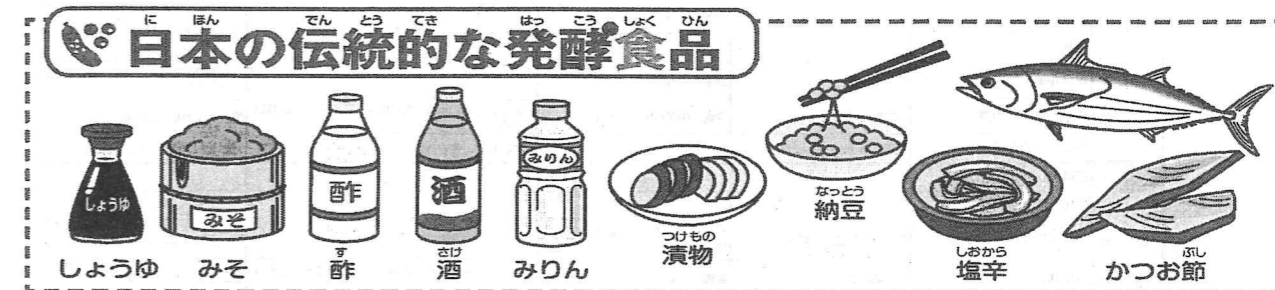
*給食費の第7期納期限(口座振替日)は、11月27日です。

ほね このマークがあるときは
さかな ほね ちゅうい 魚の骨に注意しながら食べましょう!

11月24日は「和食の日」

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10周年を迎えます。

日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないものです。



和食の特徴を知り、食文化を理解し受け継いでいくことは、日本人として大切なことです。

学校給食でも和食がたくさん登場します。これを機会に和食の良さや日本の食料自給率などにも目を向けてみましょう。

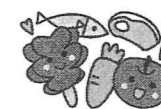
また、自然の恵みや秋田の食の豊かさに感謝しながら食事をしましょう。

和食の4つの特徴

- 多種で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

ふるさと給食コンテストメニューが登場

11月7日にふるさと給食献立コンテストで優秀賞に選ばれたメニューが給食に登場します。
料理名は「大仙の恵たっぷり鮭シチュー」
大仙市でとれる野菜をたくさん使って作ります。



11月 読書×給食「ブックメニューの日」

◆「ブックメニューの日」とは、絵本や物語、小説などに登場する料理や食べ物を給食で再現、登場させる取り組みです。

<p>「パン」</p> <p>パンのずかん</p>	<p>「みそ汁」</p> <p>あつあつを召し上がれ</p>	<p>「マーボー豆腐」</p> <p>給食アンサンブル</p>	<p>「ごま」</p> <p>たねのはなし</p>	<p>「コロッケ」</p> <p>コクリコ坂から</p>
---------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------	------------------------------

★みんなが大好きなパンが全104種!!【パンのずかん】
★みそ汁は母のやさしい味【あつあつを召し上がれ】
★給食のマーボー豆腐は甘口派【給食アンサンブル】
★ちいさな命の様々な種を美しいイラストで紹介【たねのはなし】
★海と後の青春の味【コクリコ坂から】

<p>「カレー」</p> <p>カレーライス</p>	<p>「カレー」</p> <p>カレーライス</p>	<p>「チョコレート」</p> <p>チョコレート戦争</p>	<p>「ハンバーグ」</p> <p>ハンバーグハンバーグ</p>	<p>「スープ」</p> <p>ムーンソンの十一月</p>
----------------------------	----------------------------	---------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

★カレーを通じて子どもの成長を描いた物語【カレーライス】
★カレーライスが作りたくなる本【カレーライス】
★チョコレートのように苦くて甘い夢のある物語【チョコレート戦争】
★レシピのような絵本【ハンバーグハンバーグ】
★スープでほっこり【ムーンソンの十一月】