

2022



# 11月分 給食よていこんだて



月	火	水	木	金																								
<p><b>今月の給食目標</b></p> <p><b>よくかんで食べましょう</b></p>	<p><b>サキホコレ・あきたこまち</b> お米どころ秋田県の新米をご堪能ください(*^_^*)</p> <p>30日 おにぎりにして提供します。 ぜひ、味わって食べ比べて みてくださいね。</p> <p>1.白さとツヤが際立つ外觀 2.粒感のあるふっくらとした食感 3.上品な香り、かむほどに広がる深い甘み</p>	<p><b>免疫力アップ</b></p> <p>気温が低くなるとかぜをひきやすくなります。また、疲れても免疫力が低下して、かぜや病気にかかりやすくなります。免疫力を高める食事で病原菌をやっつけましょうね！！ 今月の給食には免疫力アップメニューをたくさん取り入れました。しっかり食べてくださいね。</p>	<p><b>免疫力を高める食品</b></p> <p>にんにく・とり肉・長いも ヨーグルト・納豆・梅干し にら・しょうが・きのこ類 などです。</p>																									
<p>秋野菜の彩り五目炊き込みご飯レシピ</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">米2合分</th></tr> <tr><td>にんじん</td><td>1 / 3本</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>1 / 4本</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>1 / 2P</td></tr> <tr><td>さつまいも</td><td>1 / 3本</td></tr> <tr><td>薄揚げ</td><td>1 / 3本</td></tr> <tr><td>銀杏</td><td>10コ</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>1 / 3本</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>18g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>10g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>5g</td></tr> </table>	米2合分		にんじん	1 / 3本	ごぼう	1 / 4本	しめじ	1 / 2P	さつまいも	1 / 3本	薄揚げ	1 / 3本	銀杏	10コ	だし昆布	1 / 3本	しょうゆ	18g	みりん	10g	酒	10g	砂糖	5g	<p>1日  </p> <p><b>筑前煮</b> とり肉・たけのこ こんにゃく・いんげん にんじん・しいたけ</p> <p><b>さばの竜田揚げ カレー風味</b> さば・きゃべつ みずな・コーン にんじん</p> <p>822kcal</p>	<p>2日  </p> <p><b>中華丼</b> ぶた肉・チンゲンサイ 玉ねぎ・ピーマン にんじん・白菜 しいたけ・きくらげ うずらたまご</p> <p><b>ワンタンスープ</b> ぶたひき肉 にんじん にら・春雨 しいたけ</p> <p>817kcal</p>	<p>3日</p> <p><b>文化の日</b></p>	<p>4日  </p> <p><b>味噌ラーメン</b> 中華めん・ぶた肉 もやし・にんじん たけのこ・にら ねぎ・にんにく</p> <p><b>野菜サラダ</b> 大根・にんじん きゅうり・コーン とりささみ肉 青じそ</p> <p>722kcal</p>
米2合分																												
にんじん	1 / 3本																											
ごぼう	1 / 4本																											
しめじ	1 / 2P																											
さつまいも	1 / 3本																											
薄揚げ	1 / 3本																											
銀杏	10コ																											
だし昆布	1 / 3本																											
しょうゆ	18g																											
みりん	10g																											
酒	10g																											
砂糖	5g																											
<p>7日  </p> <p>手作り</p> <p><b>チーズバーガー</b> ぶたひき肉 玉ねぎ・しめじ レタス・トマト チーズ</p> <p><b>クラムチャウダー</b> あさり・じゃがいも にんじん・玉ねぎ きゃべつ・ベーコン</p> <p>834kcal</p>	<p>8日  </p> <p><b>野菜のシャキッとソテー</b> きゃべつ・もやし・にら にんじん・ぶた肉 にんにく・玉ねぎ</p> <p><b>ハタハタのフライ</b> ハタハタ・たまご きゃべつ・にんじん</p> <p>784kcal</p>	<p>9日  </p> <p><b>さんまのかば焼き丼</b> さんま・しょうが ほうれん草・もやし たまご</p> <p><b>とん汁</b> ぶた肉・大根 にんじん・ねぎ ごぼう・薄揚げ じゃがいも</p> <p>833kcal</p>	<p>10日  </p> <p><b>スパサラ</b> スパゲティー きゅうり コーン・玉ねぎ</p> <p><b>おからのメンチカツ</b> おから・ぶたひき肉 しょうが・にんにく きゃべつ・にんじん たまねぎ・たまご</p> <p>826kcal</p>	<p>11日  </p> <p><b>カントンメン</b> 中華めん・ぶた肉 たけのこ・玉ねぎ にんじん・白菜 チンゲンサイ</p> <p><b>フルーツ ヨーグルトサラダ</b> かき・りんご バナナ ヨーグルト</p> <p>783kcal</p>																								



##



# 11月分給食よていこんだて



月	火	水	木	金
<p>14日  </p> <p>手作り</p> <p>ナポリタンドッグ ウイナー・玉ねぎ ピーマン・パセリ スパゲティー</p> <p>野菜スープ きゃべつ・玉ねぎ にんじん・ねぎ もやし・しいたけ</p> <p>712kcal</p>	<p>15日  </p> <p>炊き込みごはん とり肉・ごぼう にんじん・しめじ しいたけ・薄揚げ</p> <p>さんまのしょうが煮 さんま・しょうが</p> <p>お浸し きゃべつ・もやし ピーマン・パプリカ</p> <p>860kcal</p>	<p>16日  </p> <p>きのこカレー じゃがいも・玉ねぎ にんじん・にんにく しめじ・しいたけ エリンギ・まいたけ</p> <p>野菜サラダ きゃべつ・コーン パプリカ・ピーマン</p> <p>スープ</p> <p>874kcal</p>	<p>17日  </p> <p>スイートポテトサラダ じゃがいも・玉ねぎ にんじん・コーン さつまいも</p> <p>ユーリンチー とりもも肉 にんにく・ねぎ レタス・トマト</p> <p>827kcal</p>	<p>18日  </p> <p>まるごと秋田メニュー</p> <p>だまこ汁 とり肉・ごぼう・にんじん 白菜・しめじ・まいたけ しいたけ・糸こんにゃく</p> <p>豆腐サラダ とうふ・チーズ にんじん きゅうり コーン</p> <p>842kcal</p>
<p>21日  </p> <p>手作り</p> <p>エビカツoppesand エビ・レタス 玉ねぎ</p> <p>コーンスープ じゃがいも 玉ねぎ・にんじん コーン・クルトン</p> <p>811kcal</p>	<p>22日  </p> <p>もずくどんぶり</p> <p>ぶたひき肉・玉ねぎ 沖縄もずく・にんにく ピーマン・しょうが にんじん・しいたけ</p> <p>とりつくねと春雨 スープ とり肉・しょうが 白菜・しいたけ 春雨・にんにく</p> <p>809kcal</p>	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>804kcal</p>	<p>24日  </p> <p>八宝菜 ぶた肉・しょうが 白菜・チンゲンサイ しいたけ・にんじん 玉ねぎ・たけのこ</p> <p>しゅうまい ぶた肉・しょうが 白菜・きゃべつ</p> <p>823kcal</p>	<p>25日  </p> <p>けんちんうどん とり肉・だいこん ごぼう・にんじん 薄揚げ・たけのこ ねぎ・しめじ</p> <p>ツナサラダ マグロフレーク レタス・玉ねぎ コーン・にんじん</p> <p>838kcal</p>
<p>28日  </p> <p>手作り</p> <p>本荘ハムフライ バーガー</p> <p>トマトのピーズスープ ぶたひき肉・玉ねぎ しめじ・トマト・大豆 いんげん豆・マカロニ</p> <p>ハム・たまご・レタス 玉ねぎ・トマト</p> <p>819kcal</p>	<p>29日  </p> <p>信田煮 薄揚げ・にんじん さつま揚げ いんげん・しいたけ</p> <p>たら甘味噌 たら・もやし ほうれん草 しょうが</p> <p>842kcal</p>	<p>30日  </p> <p>～お米食べ比べ～ あきたこまち・サキホコレ</p> <p>さけの塩焼き さけ・はくさい にんじん・きゅうり</p> <p>とん汁 ぶた肉・大根 にんじん・ねぎ ごぼう・薄揚げ じゃがいも</p> <p>804kcal</p>	<p>だまこ汁</p> <p>由利本荘市でとれた新米で 手作りしただまこです！！</p> <p>八郎湯周辺の地域が発祥とされ、山林で働く木こりが弁当のご飯を切り株の上に乗せ、斧の背でつぶしたものが起源とされています。 以前は八郎湯でとれたフナなどの魚が使われ、味付けには主にみそが用いられておりました。しかし、八郎湯の干拓により魚が減ったために、現在の、とり肉を使用するようになったそうです。</p>	