

2020



11月分

給食よていこんだて



月	火	水	木	金										
<p>今月の給食目標</p> <p>よくかんで食べましょう</p> 	<p>免疫力を高める食品</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>免疫力アップ</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>秋の旬のさかなを食べよう。</p> <p>秋の代表的な魚は「サンマ」ですね。サンマは胃腸を温め、夏の疲れた体を回復させてくれます。また、EPAやDHAは生活習慣病の予防や脳の働きに効果があります。</p> 											
<p>だまこ汁</p> <p>八郎潟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。 以前は八郎潟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、八郎潟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> <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>さつまいものふしぎ</p> <p>さつまいもの美味しい季節です。電子レンジで手軽にさつまいもを加熱したら甘くなかったということはありませんか。さつまいもは低温でゆっくり加熱すると甘くなるという性質があります。電子レンジでいっきに温度を上げてしまうと、甘みを引き出す「酵素」がうまく働かないまま調理されてしまいます。 アルミホイルにくるんでオーブンでじっくり時間をかけて焼き上げると甘みたっぷりの美味しいさつまいもに変身しますよ。</p>		<p>キャラメルポテト</p> <p>(作り方) ①さつまいもは皮をむき1.5センチの角切りにし水にさらす。 ②水気を良く切ってから素揚げする。 ③鍋に砂糖と水半分をあめ色になるまで煮立て更に残りの水を加える。 ④バターを加え、かき混ぜキャラメルソースを作る。 ⑤素揚げしたさつまいもとキャラメルソースをからめて出来上がり。</p> <p>(材料)4人分</p> <table border="0"> <tr> <td>さつまいも</td> <td>中1本</td> </tr> <tr> <td>揚げ油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ4</td> </tr> <tr> <td>バター</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>大きじ1</td> </tr> </table> 	さつまいも	中1本	揚げ油	適量	砂糖	小さじ4	バター	小さじ2	水	大きじ1
さつまいも	中1本													
揚げ油	適量													
砂糖	小さじ4													
バター	小さじ2													
水	大きじ1													
<p>2日</p> <p>振替休業日</p> 	<p>3日</p> <p>文化の日</p> 	<p>4日</p> <table border="0"> <tr> <td>シーフードピラフ エビ・イカ・ホタテ にんにく・にんじん 玉ねぎ・しめじ</td> <td>中華スープ たけのこ・ねぎ にんじん・にんにく チンゲンサイ</td> </tr> </table>  <p>757kcal</p>	シーフードピラフ エビ・イカ・ホタテ にんにく・にんじん 玉ねぎ・しめじ	中華スープ たけのこ・ねぎ にんじん・にんにく チンゲンサイ	<p>5日</p> <table border="0"> <tr> <td>切り干しの旨煮 切り干し大根 とり肉・薄揚げ にんじん ピーマン</td> <td>たらの甘味噌</td> </tr> </table>  <p>ゆで野菜 ほうれん草</p>  <p>817kcal</p>	切り干しの旨煮 切り干し大根 とり肉・薄揚げ にんじん ピーマン	たらの甘味噌	<p>6日</p> <table border="0"> <tr> <td>味噌ラーメン 中華めん・ぶた肉 もやし・にんじん にら・たけのこ</td> <td>野菜サラダ だいこん ホタテ・にんじん コーン・青のり</td> </tr> </table>  <p>722kcal</p>	味噌ラーメン 中華めん・ぶた肉 もやし・にんじん にら・たけのこ	野菜サラダ だいこん ホタテ・にんじん コーン・青のり				
シーフードピラフ エビ・イカ・ホタテ にんにく・にんじん 玉ねぎ・しめじ	中華スープ たけのこ・ねぎ にんじん・にんにく チンゲンサイ													
切り干しの旨煮 切り干し大根 とり肉・薄揚げ にんじん ピーマン	たらの甘味噌													
味噌ラーメン 中華めん・ぶた肉 もやし・にんじん にら・たけのこ	野菜サラダ だいこん ホタテ・にんじん コーン・青のり													



11月分 給食よていこんだて



月	火	水	木	金
9日 ホットドッグ パン・ウインナー レタス・玉ねぎ 834kcal クリームシチュー とり肉・玉ねぎ にんじん・コーン ジャがいも・マカロニ ブロッコリー 	10日 野菜のシャキッとソテー きゃべつ・もやし・にら にんじん・ぶた肉 にんにく・玉ねぎ 784kcal ハタハタのフライ ハタハタ・たまご きゃべつ・にんじん 	11日 さんまのかば焼き丼 さんま・しょうが ほうれん草・もやし たまご 833kcal とん汁 ぶた肉・大根 にんじん・ねぎ ごぼう・薄揚げ ジャがいも 	12日 スパサラ スパゲティー きゅうり コーン・玉ねぎ 826kcal おからのメンチカツ 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 	13日 きのこのスパゲティー スパゲティー・玉ねぎ にんにく・ベーコン にんじん・しめじ・パセリ エリンギ・まいたけ 783kcal 野菜サラダ だいこん きゅうり にんじん コーン スープ
16日 とり肉の唐揚げ とりもも肉 しょうが・レタス 水菜・トマト バターロールパン 811kcal 野菜スープ きゃべつ・もやし にら・にんじん 玉ねぎ・ぶた肉 	17日 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 809kcal さんまのしょうが煮 さんま・しょうが お浸し きゃべつ・もやし ピーマン・パプリカ 	18日 きのこカレー ジャがいも・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 874kcal 野菜サラダ きゃべつ・コーン パプリカ・ピーマン 	19日 まるごと秋田メニュー だまご汁 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 823kcal ごぼうサラダ ごぼう・ごま にんじん きゅうり 	20日 カントンメン 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 788kcal フルーツ ヨーグルトサラダ かき・りんご バナナ ヨーグルト
30日 ハンバーガー ぶたひき肉 玉ねぎ・しめじ レタス・トマト 755kcal トマトのピーンスープ 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 	24日 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 812kcal しゅうまい ぶた肉・しょうが 白菜・きゃべつ 	25日 もずくどんぶり 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 819kcal 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 	26日 スイートポテトサラダ ジャがいも・玉ねぎ にんじん・コーン さつまいも 827kcal ユーリンチー とりもも肉 にんにく・ねぎ レタス・トマト 	27日 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 833kcal 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