

2021



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>秋田県で代表的なお米といえば「あきたこまち」ですが この度、新しい品種の「サキホコレ」というお米が誕生しました。</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>1 ツヤツヤと輝く透明感があり、香りも優れている 2 食味ランキング最上位の「特A」ランク 3 炊きたてはもちろん、冷めても美味しい</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>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>1日 </p> <p>手作り</p> <p>チーズバーガー ぶたひき肉 玉ねぎ・しめじ レタス・トマト チーズ</p> <p>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> <p>757kcal</p>	<p>2日 </p> <p>筑前煮 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>さばの竜田揚げ カレー風味 さば・きゃべつ みずな・コーン にんじん</p> <p>822kcal</p>	<p>3日 文化の日</p>	<p>4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>817kcal</p>	<p>5日 </p> <p>味噌ラーメン 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>野菜サラダ 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>
<p>8日 </p> <p>手作り</p> <p>ホットドッグ パン・ウインナー レタス・玉ねぎ</p> <p>クラムチャウダー 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>9日 </p> <p>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</p> <p>ハタハタのフライ ハタハタ・たまご きゃべつ・にんじん</p> <p>784kcal</p>	<p>10日 </p> <p>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</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>833kcal</p>	<p>11日 </p> <p>スパサラ スパゲティー きゅうり コーン・玉ねぎ</p> <p>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</p> <p>826kcal</p>	<p>12日 </p> <p>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</p> <p>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</p> <p>783kcal</p>

2021



11月分 給食よていこんだて



月	火	水	木	金	
15日 手作り ナポリタンドッグ ウィンナー・玉ねぎ ピーマン・パセリ スパゲティー  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  788kcal	16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  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  784kcal	17日 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  野菜サラダ きゃべつ・コーン パプリカ・ピーマン スープ  874kcal	18日 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  ユウリンチー とりもも肉 にんにく・ねぎ レタス・トマト  827kcal	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  ごぼうサラダ ごぼう・ごま にんじん きゅうり  783kcal	
22日 手作り エビカツoppesando エビ・レタス 玉ねぎ  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  811kcal	23日  勤労感謝の日  809kcal	24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  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  809kcal	25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  しゅうまい ぶた肉・しょうが 白菜・きゃべつ  823kcal	26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  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  838kcal	
29日 手作り 本荘ハムフライ バーガー ハム・たまご・レタス 玉ねぎ・トマト  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  819kcal	30日 ～お米食べ比べ～ あきたこまち・サキホコレ さけの塩焼き さけ・はくさい にんじん・きゅうり  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  804kcal	だまご汁 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。			由利本荘市でとれた新米で 手作りしただまごです！！  