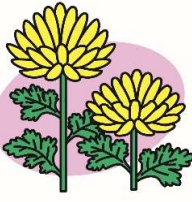


令和5年度

11月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金
		1日 小6年なし	2日 小6年なし	3日
 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 20.7 g 	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 794 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 23.5 g 	ごはん さばのカレー焼き ひじき五目煮 豚汁 (さつまいも)	ごはん 肉団子 (小2個中3個) 三色野菜のおひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	文化の日 
6日	7日 小2年なし	8日	9日	10日
ごはん さんまの蒲焼き かぼちゃの甘煮 高野豆腐のみそ汁	親子丼 (麦ごはん) ごまあえ 根菜となめこのみそ汁 秋田どっさりブルーベリーゼリー	かみかみカレー (発芽玄米入りごはん) 元気ヨーグルト かみかみメニュー 	ごはん 鮭の紅葉焼き とりごぼうこんにゃく もやしのみそ汁	ターメリックライス チリコンカン 洋風コーン卵スープ
13日	14日	15日 小3年なし	16日	17日食育の日メニュー
ごはん 焼きキャベツメンチ 鶏肉と大根の煮物 野菜と豆腐のみそ汁	わかめごはん とり肉のコーンフ레이크焼き ツナとブロッコリーのサラダ ウィンナーと根菜のスープ	ごはん ほっけピリ辛焼き 野菜炒め じゃがいもと青菜のみそ汁 レモンソーダゼリー	ルーローハン (麦ごはん) 切り干し大根のハリハリあえ ルオボタン ※ルーローハンは角煮丼 ルオボタンは大根スープ	ごはん 焼きわかさぎ ごま酢味噌あえ いものこ汁 あきたどっさりりんごゼリー
20日	21日	22日 小5年なし	23日	24日和食の日メニュー
ごはん 豚肉と大豆のかりん揚げ ナムル かきたまみそ汁	ごはん いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 キャベツともやしのみそ汁	ごぼうピラフ かぼちゃグラタン 花野菜のカレーマリネ 豆と麦のミネストローネ	勤労感謝の日 	ごはん 鶏の寒こうじ焼き 白和え 五目汁
27日	28日	29日	30日	今月の八郎湯産野菜
背割りコッペパン 白身魚のサクリフライ 焼きそば (※) 海の野菜スープ プリン (乳卵大豆不使用) ※パンにはさんで食べます	ごはん 三色厚焼き玉子 塩肉じゃが もやしのごまみそ汁	カうどん (もちいなり) 海藻サラダ カルシウムヨーグルト	豚ごぼう丼 (麦ごはん) 小松菜とツナのあえもの 豆腐とえのきのみそ汁	今月の八郎湯産野菜 

食育だより



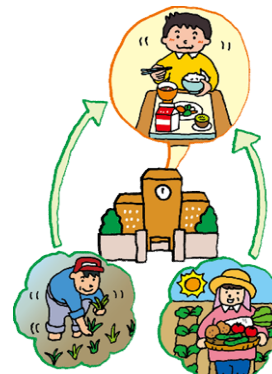
令和5年度

11月号

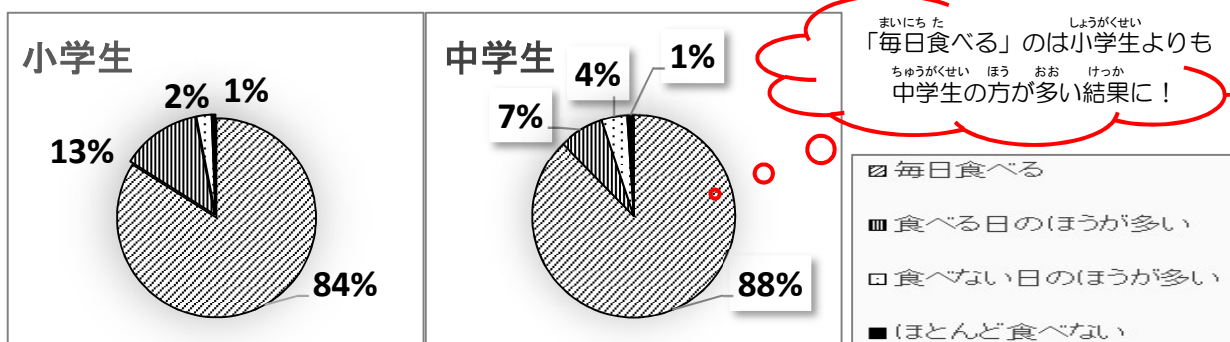
八郎湯町学校給食調理場

感謝して食べよう ～炎のスタミナ週間&完食0キャンペーン～

11月23日は勤労感謝の日です。私たちが普段食べている食事は、農家や漁師のみなさん、その食材を加工するみなさん、さらにその食材を運んでくれる運送業のみなさん、そして最後に料理をしてくれるおうちの人や調理員さんなど、多くの人々に支えられています。13日から17日には、委員会活動として、残食調査を行います。「もう一口分食べてみる。」「美味しく食べる。」など、自分なりの目標を決めて、感謝の気持ちを表しましょう。



食生活アンケート結果① ～朝ご飯を毎日食べていますか？～



毎日食べる・食べる日の方が多いの回答を合わせると、小学生は97%、中学生は95%でした。食べない理由として、眠くて食欲がない、食べる時間がないという回答が多い中、中学生では「いつも食べないから」という回答もありました。朝ご飯はエネルギーの補給だけではなく、体を起こして集中力を上げる効果もあります。午前中の勉強や運動に集中できるように、朝ご飯を食べることを習慣にしたいですね。



～小学校のさつまいもが給食に～



10/13(金)に
芋掘りをしました。



スティック大学芋



洗って切って揚げて
たれを絡めて
できあがり！



作ってみよう！「大学芋」



材料(4人分)

- | | |
|---------------|---------------------|
| ・さつまいも…中1本 | A水あめ…34g (大さじ1と1/2) |
| (食べやすい大きさに切る) | A砂糖…26g (大さじ3) |
| ・揚げ油…適量 | A醤油…3g (小さじ1/2) |
| ・黒ごま…少々 | A酢…3g (小さじ1/2) |
| | A水…40ml |

作り方

- ①Aの調味料を耐熱容器に入れ混ぜたら、500Wで30秒間レンジにかける。取り出してからさらによく混ぜる。
- ②さつまいもを160度の油で火が通るまで揚げ、①とからめる。