

# 11月 給食だより



秋田明德館高等学校

平成29年10月31日発行

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。

これからは温かいものおいしい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れていく予定です。

季節の変わり目に体調を崩さないよう、季節の旬の食材を取り入れた食事、寒さに負けない体作りをしましょう。

## 食欲の秋・読書の秋 図書コラボ給食

11月は、7月に引き続き、今年度2回目の図書コラボ給食を提供します。

本の中に登場するおいしそうなお料理、「食べてみたい」、「どんな味がするのだろう?」と一度は想像をふくらませた経験があると思います。

この機会に、本を読みながら、食への関心を高めてみませんか?



### < 11月の図書コラボ給食 >



11月6日(月)

「得する家事 家事えもんと仲間たち「みんな得する家事ワザ」大全集」から  
「切り干し大根オムレツのベジデミソース」

11月7日(火)

「あしながおじさん」から「あしながおじさんのレモンゼリー」

11月8日(水)

「赤毛のアン」から「ローストチキン」と「玉ねぎのクリームスープ」

11月9日(木)

「おしまいのデート」の短編「ランクアップ丼」から「玉子丼」

### < 学校給食食材の放射性物質検査について >

10月16日(月)に大根(秋田県産)、10月23日(月)にじゃが芋(北海道産)の放射性物質検査を行いました。

結果は不検出でしたので、お知らせします。



# 11月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
11月23日は「勤労感謝の日」 わたしたちの食生活は多くの人や物に支えられて成り立っています。食物をつくる農家の人、  運搬する人、販売する人、料理する人...  感謝の気持ちを表す「いただきます」と 「ごちそうさま」のあいさつを心をこめて行い、 食事を大切にいただきましょう。		1日 三色そばろ井 豆腐とねぎの味噌汁 ごぼうとひじきの炒め煮 牛乳 715kcal	2日 アメリカメニュー ごはん ABCスープ ケイジャンチキン 4種豆のサラダ 806kcal	3日 文化の日
 図書コラボ給食 				
6日	7日	8日	9日	10日
「得する家事」メニュー ごはん 牛乳 春雨スープ 切り干し大根オムレツのベジデミソース 野菜餃子 784kcal	「あしながおじさん」メニュー ガーリックライス 野菜コンソメスープ エリンギとアスパラのソテー あしながおじさんのレモンゼリー 762kcal	「赤毛のアン」メニュー コッペパン 牛乳 玉ねぎのクリームスープ 骨付きローストチキン 彩りサラダ 803kcal	「おしまいのデート」メニュー 玉子丼 キャベツと豚肉の味噌汁 おひたし 牛乳 719kcal	ごはん さつまい さんまの蒲焼き いんげんのごま和え 牛乳 782kcal
13日	14日	15日	16日	17日
白菜とベーコンのトマトソースパスタ ポテトスープ ブロッコリーのマスタードサラダ 牛乳 710kcal	ひじきごはん なめこの味噌汁 豚肉の山椒焼き 切り干し大根のうま煮 牛乳 817kcal	麦ごはん 小松菜とあさりのすまし汁 さばの味噌煮 れんこんとさつまいのきんぴら 牛乳 782kcal	ごはん たまごもずくスープ 麻婆豆腐 野菜の甘酢和え 牛乳 786kcal	あきたメニュー だまこ汁 アーモンド和え 果物(柿) 牛乳 673kcal
20日	21日	22日	23日	24日
ポークカレー 福神漬 わかめサラダ みかんゼリー 牛乳 809kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 さけときのこのパタボンソテー 鶏団子とかぶの煮物 牛乳 805kcal	担々麺 にんじんしゅうまい くらげの中華サラダ 牛乳 787kcal	勤労感謝の日	和食の日メニュー ごはん たっぷり野菜の粕汁 鶏肉と大根の照り煮 チンゲンサイのおかか和え 735kcal
27日	28日	29日	30日	~お知らせ~ 11月より 給食のお米は 新米になります。 
ごはん 白菜の味噌汁 赤魚のねぎ醤油だれ 里芋のそばろあん 牛乳 797kcal	米粉パン 果物(りんご) 秋野菜のホワイトシチュー イタリアンサラダ 牛乳 747kcal	減塩メニュー ごはん 牛乳 水菜と豚肉のゆずスープ えびとたまごのチリソース もやしナムル 塩分約2.2g 727kcal	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の辛子和え 牛乳 704kcal	

\* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

## < 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。