

# 11月 給食だより



秋田明德館高等学校  
令和2年10月30日発行

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩は冷え込み、これからは一日の気温の変化が大きくなってきます。体調を崩しやすい時期ですので、こまめに手洗い・うがいをし、規則正しい生活を心がけましょう。

## 図書コラボ給食～本に出てくるおいしいもの～

秋の読書週間にちなみ、図書コラボ給食を提供します。今回は、「るろうに剣心」、「この世界の片隅に」、「ナルニア国物語」の3作品に登場するメニューを給食で再現しました。期間中は、本校の図書館に関連する本が展示されています。ぜひ足を運んでみてください。

○11月2日（月）

「マンガ・絵本・アニメのあの料理がつかれる！夢の名作レシピ③アニメに出てくるお菓子とごはん」より

「るろうに剣心－明治刺客浪漫譚－第二幕」の「赤べこの牛鍋」

明治時代を舞台に、幕末最強の人斬りと恐れられながら、不殺の誓いを立て、人々を守る抜刀斎こと緋村剣心や仲間たちの戦いを描いた作品です。そんな剣心たちの大好きなごちそうが、文明開化の象徴とも言える「赤べこ」という店の牛鍋です。赤味噌で味付けされた甘味のある鍋です。



○11月4日（水）

「この世界の片隅に」他 昭和、戦時中の本等より

「大根めし」、「すいとん」、「蒸しさつまいも」

戦中の広島県の軍都、呉を舞台にした家族ドラマを描いた漫画です。当時、日本では食糧の蓄えは乏しく、現在では考えられないような食糧難でした。お米に大根を入れて、かさ増した「大根めし」や、お米の代用品として食べられていた「蒸しさつまいも」、小麦粉に水を加えて練り上げたものを一口大にちぎって汁に入れた「すいとん」など、あらゆる食べ物を食べて生き抜いてきた時代です。今から75年以上前の味を体験してみましょう。



○11月5日（木）

「魔法使いたちの料理帳」より「ナルニア国物語」の

「ケア・パラベル城の卵料理」、「朝びらき丸のスープ」

ナルニア国物語は、C.Sルイスの長編児童小説で、現在も映画化が進行中。ナルニア国のケア・パラベル城で、多くの王や女王が暮らしてきました。この城で一番人気が高かった料理が「ケア・パラベル城の卵料理」。カリッと焼いたバケットにベーコンや目玉焼きを乗せた一品です。

「朝びらき丸のスープ」は、朝びらき丸という船で旅をしている中、訪れた先々で見つけた食材で作ったスープです。あさりやじゃが芋、生クリームを使ったクリーミーなスープです。





# 11月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
☆図書コラボメニュー☆ ごはん ごぼうのスープ 牛乳 <b>赤べこの牛鍋</b> チンゲンサイの磯辺和え 823kcal	文化の日	☆図書コラボメニュー☆ <b>大根めし</b> <b>すいとん</b> <b>蒸しさつまいも</b> 牛乳 827kcal	☆図書コラボメニュー☆ <b>ケア・パラベル城の卵料理</b> <b>朝びらき丸のスープ</b> 4種豆のサラダ ラフランスゼリー 牛乳 836kcal	男鹿産鯛めし とろとろわかめの味噌汁 玉子干草焼き しょつつるナムル 牛乳 760kcal
9日	10日	11日	12日	13日
かにあんかけチャーハン 豆腐とねぎのスープ 春雨サラダ 牛乳 763kcal	ごはん 岩のりスープ ヤンニョムチキン 大根のマヨポンサラダ 牛乳 688kcal	ごはん ほうれん草の味噌汁 さんまレモン醤油煮 鶏肉と里芋の煮物 牛乳 836kcal	いかと野菜のカレー 福神漬 キャベツのマリネサラダ いちごフルーチェ 牛乳 893kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 椎茸の味噌汁 ヒレカツ れんこんと水菜のおかか和え 塩分2.0g 815kcal
16日	17日	18日	19日	20日
醤油バターコーンラーメン ネギ焼き 果物（オレンジ） 牛乳 746kcal	☆イギリスメニュー☆ コッペパン 牛乳 スコッチブロス シェパーズパイ コールスローサラダ 775kcal	ごはん たもぎ草のかきたまスープ 黒酢豚 もやしと桜エビの中華炒め 牛乳 822kcal	☆あきたメニュー☆ 比内地鶏の炊き込みごはん 舞茸の味噌汁 厚揚げのみぞれあんかけ 小松菜のからし和え 牛乳 789kcal	豚肉と白菜のラグースパゲティ 白花豆とカリフラワーのスープ かぶのイタリアンサラダ 牛乳 802kcal
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日	☆和食の日メニュー☆ ごはん 牛乳 なめこの味噌汁 秋田県産さばのしょつつる味 ごぼうとこんにゃくのピリ辛煮 739kcal	ごはん エリンギのスープ 目玉焼き乗せハンバーグ じゃが芋のスパイシーソテー 牛乳 810kcal	☆長崎県メニュー☆ あごだしうどん たこの唐揚げ 果物（りんご） 牛乳 654kcal	米粉パン オニオンスープ 鶏肉の照り焼き さつま芋とツナのサラダ 牛乳 763kcal
30日	<div data-bbox="805 1543 1126 1583" data-label="Section-Header"><h2>「感謝の心」を忘れずに</h2></div> <div data-bbox="387 1606 1522 1671" data-label="Text"> <p>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…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。改めて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。</p> </div> <div data-bbox="387 1668 1522 1762" data-label="Text"> <p>11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと、米や農作物など、その年の収穫を感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」が行われていました。食物に携わった人や食物に感謝をする日に見ませんか。</p> </div> <div data-bbox="1197 1736 1497 1834" data-label="Image"> </div>			
だまこ汁 とんぶり和え 果物（柿） 牛乳 622kcal				

\* 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。

### <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。