

11月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和元年10月31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、小説、漫画、レシピ本といった様々なジャンルの本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5日（火）

「タルト・タタンの夢」から「豚肩ロースのカスレ風」

下町の小さなフレンチレストラン、ビストロ・パ・マル。そこで働く三船シェフが作る「カスレ」をアレンジしました。豚肩ロース肉や白いんげん豆などを煮込んで作る、豆のシチューです。



○11月6日（水）

「きょうの猫村さん」から「ネコムライス」

主役は猫の家政婦、猫村ねこさん。好き嫌いがある飼い主のために作った、特製「ネコムライス」。細かくした野菜や小魚を入れたチャーハンのようなもので、目玉焼きがトッピングされています。



○11月7日（木）

「北海道日本ハムファイターズの食事術」から

「鶏むね肉のケチャップソテー」、「にんじんシリシリ」、「豆乳スー」


ファイターズの栄養を管理する栄養士さんが、強い体をつくる食事のコツやレシピを紹介した本です。その中から3品を再現しました。





11月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|--|
| | | | | 1日 |
| 11月24日は「和食の日」 和食はユネスコ無形文化遺産に登録された、世界に誇る文化です。給食では一足早く22日（金）に和食献立を提供します。大根やごぼう、れんこん、さつまいも、しいたけなど、秋に旬を迎える食材を多く使用する予定です。また、昆布や煮干しのうま味を抽出した「だし」を使い、具だくさんの味噌汁を作ります。この機会に、和食のよさを感じてみてください。  | | | | ごはん 白菜のスープ ピリ辛肉豆腐 ナムル 牛乳 788kcal |
| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| 振替休日 | ☆図書コラボメニュー☆ コッペパン 牛乳 じゃが芋のポタージュ 豚肩ロースのカスレ風 フレンチサラダ 843kcal | ☆図書コラボメニュー☆ ネコムライス 水菜とベーコンのスープ 春巻 牛乳 731kcal | ☆図書コラボメニュー☆ ごはん 牛乳 豆乳スープ 鶏むね肉のケチャップソテー にんじんシリシリ 877kcal | ☆いい歯の日メニュー☆ わかめごはん 牛乳 ごぼうの味噌汁 きびなごカリカリフライ 切り干し大根と鶏ささみのサラダ 794kcal |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| ☆減塩メニュー☆ 野菜たっぷりキーマカレー 牛乳 きゅうりピクルス キャベツのさっぱりサラダ みかんヨーグルト 塩分約1.8g 904kcal | 豚肉ときのこのあんかけうどん うの花コロッケ さやいんげんのごま和え 牛乳 677kcal | チキン味噌カツ丼 舞茸のすまし汁 小松菜と黄菊のおひたし 牛乳 918kcal | 麦ごはん けんちん味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋のそぼろあん 牛乳 748kcal | ごはん ほうれん草とかぶのスープ 豚肉ときくらげの卵炒め チンゲンサイの中華和え 牛乳 798kcal |
| 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| チキンピラフ にんじんポタージュ のり塩ジャーマンポテト 牛乳 787kcal | ☆あきたメニュー☆ だまこ汁 野菜のとんぶり和え 果物（りんご） 牛乳 720kcal | ☆カナダメニュー☆ 米粉パン 牛乳 サーモンシチュー コールスローサラダ さつまいもメープルパナコッタ 871kcal | ベーコンと小松菜の和風パスタ オニオンスープ かぼちゃサラダ 牛乳 733kcal | ☆和食の日メニュー☆ ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 鶏肉の和風みぞれ焼き 根菜の揚げ浸し 841kcal |
| 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
| チャーシュー麺 海藻サラダ 果物（オレンジ） 牛乳 757kcal | ごはん 豚汁 さんまの蒲焼き チンゲンサイの辛子和え 牛乳 854kcal | 焼き肉丼 あおさスープ 小松菜のなめ茸和え 牛乳 789kcal | ごはん 豆腐となめこの味噌汁 鶏肉の竜田揚げ れんこんとこんにゃくの煮物 牛乳 849kcal | 麦ごはん じゃが芋といんげんの味噌汁 豚バラ大根 ひじきとごぼうのサラダ 和え 800kcal |

* 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。