令和8年度

12月 給食だより

※牛乳は毎日つきます。

※物資の都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
11月30日	**1日**	**2日**	**3日**	**4日**
お米クイズ①	**お米クイズ②**	**お米クイズ③**	タンメン まめまめサラダ ととやき（チョコ）	ハヤシライス コールスローサラダ
ごはん あじフライ パックソース 大根のそぼろ炒め もやしのみそ汁	ごはん 棒餃子 NEW! もやしとわかめの和え物 中華コーンスープ	ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根のカレー炒め じゃがいものみそ汁		
エネルギー 644kcal	エネルギー 599kcal	エネルギー 583kcal	エネルギー 646kcal	エネルギー 688kcal
7日	**8日**	**9日**	**10日**	**11日**
スタミナ丼 麩のみそ汁 レモンゼリー 	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き（2個） おからの炒め煮 もやしのみそ汁	ごはん マーボー大根 韓国風ナムル たまごスープ 	丸パン 和風ハンバーグ ごまマヨサラダ 冬野菜のポトフ	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ 茎わかめの炒り煮 えのきのみそ汁
エネルギー 657kcal	エネルギー 707kcal	エネルギー 585kcal	エネルギー 579kcal	エネルギー 619kcal
14日	**15日**	**16日**	**17日**	**18日**
ごはん 春巻き ホイコーロウ 春雨スープ 	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐の炒めもの さつまいものみそ汁	ごはん かりん揚げ 塩昆布和え かぶのみそ汁	スパゲッティナポリタン ツナサラダ ぶどうゼリー 	ビビンバ丼 （肉炒め ナムル） 中華スープ 
エネルギー 699kcal	エネルギー 691kcal	エネルギー 741kcal	エネルギー 632kcal	エネルギー 628kcal
21日	**22日**	**23日** NEW!	**24日**	**25日**
ごはん いわしの梅煮 こんにゃくのきんぴら なめこのみそ汁	**冬至メニュー** ごはん かぼちゃ挽肉フライ NEW! 小松菜のゆず風味和え けんちん汁 	**クリスマスメニュー** チキンクリームライス 星のミネストローネ クリスマスセレクトデザート 	五目うどん 元気サラダ NEW! ウエハース NEW! 	ポークカレー フルーツゼリーポンチ 
エネルギー 597kcal	エネルギー 644kcal	エネルギー 668kcal+デザート	エネルギー 552kcal	エネルギー 752kcal

１１月に４種類のお米の食べ比べをしました。それぞれのお米の特徴を真剣に観察し、ソムリエのように味わう姿が見られたクラスもありました。

今月も「お米の銘柄当てクイズ」があります。１１月３０日（月）、１２月１日（火）、２日（水）の給食で食べたお米の銘柄を回答してもらいます。全問正解したクラスは、１月～３月の給食のデザートを１回リクエストできます。（リクエストされたデザートを北部学校給食センター対象校の全員が食べます。）４種類の銘柄のうち、どの３つが登場するでしょうか。

食べ比べ銘柄

①秋田県産「サキホコレ」
②由利地域産「ひとめぼれ」
③あぐり大内「あきたこまち」
④五平農園「コシヒカリ」

冬至メニュー

１２月２２日は「冬至」です。冬至は１年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を過ぎると太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。この日に「ん」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりすると、カゼをひかないと言われています。給食でも、「にんじん」「かぼちゃ(なんきん)」など「ん」のつく食べ物や「ゆず」風味の和え物が登場します。

クリスマスメニュー

12月23日は少し早いクリスマスメニューにしました。今年のクリスマスデザートも、3種類のデザートの中から1つ食べたいものを選んでもらうセレクト方式です。

★クリスマスケーキ いちご（68kcal）
★クリスマスケーキ　チョコ（78kcal）
★サンタさんの三色デザート（58kcal）

お楽しみに

