



1月の献立表





由利本荘市立本荘南中学校

※牛乳は毎日(21日以外)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。

月	火	水	木	金
<p>『全国学校給食週間』とは・・・</p> <p>全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうために毎年1月24日～30日に行われる恒例の行事です。学校給食は、戦後、昭和21年に再開されました。当時は戦争の影響で食べ物不足、給食の大切な役割は子どもたちの栄養補給でした。昭和50年代に入ると米飯給食が導入され、献立もバラエティー豊かになりました。現在、学校給食は食育の重要な柱として、栄養や健康、食べ物についての正しい知識を得ること、マナーを学ぶこと、さらに日本の食文化を継承することも大切にされています。</p>				
<p>地元の豊かな自然で育まれた食や食文化が秋田にはたくさんあります。学校給食週間で味わってみよう!(20日～24日)</p>	<p>14日</p> <p>ポークカレー (3年生リクエストメニュー)</p> <p>温野菜サラダ</p>	<p>15日</p> <p>五目あんかけうどん</p> <p>ブロッコリーのツナマヨ炒め</p>	<p>16日</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚のフライ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>キャベツのみそ汁</p>	<p>17日</p> <p>ごはん</p> <p>肉だんご</p> <p>野菜炒め</p> <p>さつまい</p>
	<p>新しい年が始まりました。冬の寒い日が続きます。朝ご飯を食べ体温をあげて登校しましょう!</p>	<p>日高の昆布からだしをとり、鶏肉と野菜のうまみが溶け込んだスープをあんかけにしました。</p>	<p>ごぼうは古くから薬草として利用されてきた歴史があります。食物繊維をはじめ、ポリフェノールやビタミン、ミネラルが含まれています。</p>	<p>さつまいもは腸内環境を整える効果や生活習慣病予防にも効果が期待できる野菜です。美肌に欠かせないビタミンCやビタミンB1・B2も豊富!</p>
<p>20日</p> <p>ごはん</p> <p>信田煮</p> <p>もやしとちくわの炒めもの</p> <p>比内地鶏の親子汁</p>	<p>21日</p> <p>県産りんごジュース</p> <p>牛すき井</p> <p>小松菜のみそ汁</p>	<p>22日</p> <p>米粉パン</p> <p>県産ポークメンチカツ</p> <p>もやしソテー</p> <p>県産きのこシチュー</p>	<p>23日</p> <p>ごはん</p> <p>県産さけのみそ焼き</p> <p>切り干し大根のカレー炒め</p> <p>けんちん汁</p>	<p>24日</p> <p>中華丼</p> <p>男鹿産わかめのスープ</p>
<p>秋田の郷土料理でも有名な「きりたんぼ」「だまこ汁」にも使われる比内地鶏を入れ、県産卵でかきたま汁にしました。</p>	<p>秋田県は全国で何番目にりんごを多く生産しているか知っていますか?令和5年度産で第6位だそうです。</p>	<p>米粉パンは秋田県産の米粉を30%使用し、市内のパン製造業者で作っています。</p>	<p>秋田県産のさけを、地元で作ったみそで下味を漬けて焼きました。さけに多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれる働きがあります。</p>	<p>男鹿産のどろどろわかめはさしみとしても最高の食感です。給食では加熱が前提ですので、わかめスープにして味わいましょう。</p>
<p>27日</p> <p>ごはん</p> <p>鶏と野菜のつくね</p> <p>もやしとウィンナーのソテー</p> <p>だいこんのみそ汁</p>	<p>28日</p> <p>ごはん</p> <p>ホッケの塩焼き</p> <p>筑前煮</p> <p>白菜のみそ汁</p>	<p>29日</p> <p>みそラーメン</p> <p>(3年生リクエストメニュー)</p> <p>大根サラダ</p>	<p>30日</p> <p>ごはん</p> <p>さばのしょうゆ煮</p> <p>ピーマン炒め</p> <p>なめこ汁</p>	<p>31日</p> <p>ハヤシライス</p> <p>コールスローサラダ</p>
<p>もやしは1年を通して値段の変動がほぼありません。きのご類と同じで室内での栽培だからです。</p>	<p>筑前煮とは、鶏肉や野菜やこんにやくなどを甘辛く炒め煮したものです。福岡県の北部、西部の筑前地方の郷土料理です。</p>	<p>3年生のリクエストにラーメンが多くあがってきました。今月はみそ味です。来月もお楽しみに!</p>	<p>なめこは免疫力の維持にも効果的です。腸内環境を整えと風邪やインフルエンザなどの感染症の予防にも役立ちます。</p>	<p>明治初期創業の上野精養軒で、当時勤めていた林さんというシェフが作ったのがはじまりという説があるそうです。</p>

1月20日から24日までは「全国学校給食週間」メニューです



<p>20日(月) 比内地鶏</p> <p>江戸時代、かつて「比内」と呼ばれていた秋田県北部地方に、あまりのおいしさから年貢として納められていた鶏がありました。それが比内地鶏の祖先である「比内鶏」です。今日は県産の卵も使って、親子汁で味わってみましょう。</p> 	<p>21日(火) 秋田由利牛</p> <p>鳥海山麓に広がる高原では、良質な水・放牧により黒毛和牛「秋田由利牛」が飼育されています。自然豊かな環境でのびのびと育った由利牛は、きめ細かくさし(霜降り)が入った肉質の良さなどから、県内だけでなく、首都圏でも注目されています。</p> 	<p>22日(水) 県産豚肉</p> <p>実は秋田県にはブランド豚が数種類あります。遺伝・飼料・環境などにこだわって安心安全な家畜に取り組んでいます。</p> <p>みそ</p> <p>石脇地区のみそ醤油醸造元より購入しています。2軒の業者があり、1ヶ月ごとに交互に納入されています。</p>	<p>23日(木) 県産さけ</p> <p>秋田の冬の味覚として愛されてきたハタハタの漁獲量が近年減ってきています。しかし日本海に面した秋田県沖では、他にもヒラメ・マス・アジ・サバなどたくさんの種類の魚が漁獲されています。</p> <p>その中で県産さけを地元で作ったみそで下味を漬けて焼きます。</p> 	<p>24日(金) 男鹿産わかめ</p> <p>男鹿産のわかめは三陸産などの大きくて実の厚いものとは違い、小ぶりで実も柔らかいです。食べなれたシャキシャキのわかめとは違う独特の食感と、新鮮あふれるわかめの風味が好まれ、地元男鹿をはじめ秋田県内で愛されているわかめです。</p> 
---	--	--	---	--