



# 1月の献立表


由利本荘市立本荘南中学校

※牛乳は毎日(26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
<div>「全国学校給食週間」とは・・・</div> <div>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が不足し、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。</div>				
<div>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!(26日～30日)</div> <div><div><div>給食について考えよう</div><div>～全国学校給食週間～</div><div><div><div>食べ物をつくりおきな ところに届けられる人</div></div><div><div>みんなの健康を考え 食べることの大切さになっ てもらう給食づくり</div></div><div><div>毎日おいしく作って くれる調理員さん</div></div><div><div>みんなの成長を原動力 とする大人の人たち</div></div></div></div></div>		<div>14日</div> <div>コーヒーロール</div> <div>鶏のママレード焼き</div> <div>野菜ソテー</div> <div>ホワイトシチュー</div> <div>(3年生リクエストメニュー)</div> <div>マーマレードはパンに塗って食べるイメージがありますが、柑橘類の皮に含まれるペクチンがソースとして使う際にとろみを出し、お肉を柔らかくする効果もあります。</div>	<div>15日</div> <div>ポークカレー</div> <div>(3年生リクエストメニュー)</div> <div>温野菜サラダ</div> <div>みかんクレープ</div> <div>(3年生リクエストメニュー)</div> <div>「給食と言ったらカレーライス」というくらい、毎年必ずリクエストがあるメニューです。ポーク、チキン、ビーフとみなさんはどれがお好みですか？</div>	<div>16日</div> <div>ごはん</div> <div>さばの和風煮</div> <div>きんぴらごぼう</div> <div>キャベツのみそ汁</div> <div>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。</div>
<div>19日</div> <div>ごはん</div> <div>ロールキャベツ</div> <div>メンマの炒め物</div> <div>(3年生リクエストメニュー)</div> <div>肉ワンタンスープ</div> <div>毎年リクエストメニューとして「メンマの炒め物」があがってきます。塩メンマをほどよく塩抜きして、鶏むね肉やこんにゃく・人参・いんげんと炒めます。</div>	<div>20日</div> <div>ごはん</div> <div>本荘ハムフライ</div> <div>ピリ辛炒め</div> <div>もずくのみそ汁</div> <div>「ハムフライ」は由利本荘市のソールフードです。プレスハムを小麦粉・卵・パン粉をつけてフライにしたものです。</div>	<div>21日</div> <div>豚骨しょうゆラーメン</div> <div>(3年生リクエストメニュー)</div> <div>ブロッコリーのツナマヨ炒め</div> <div>イチゴゼリー</div> <div>豚骨醤油ラーメンは濃厚な豚骨スープとコク深い醤油ダレを組み合わせた、日本独自のラーメンです。3年生のリクエストメニューです。</div>	<div>22日</div> <div>ごはん</div> <div>たらのみそバター焼き</div> <div>キャベツソテー</div> <div>大根のみそ汁</div> <div>たらは魚偏に雪と書くように、雪が降るところからそのおいしさを増し、雪のように白い身を持ちます。今日はみそバターの下味で焼きました。</div>	<div>23日</div> <div>中華丼</div> <div>野菜スープ</div> <div>ハイチーズ</div> <div>豚肉・玉ねぎ・白菜などを油で炒めたあと、スープや醤油を加え片栗粉でとろみをつけた具を丼飯にかけたものが中華丼です。</div>
<div>学校給食週間メニュー（秋田県産、由利本荘市産、にかほ市産食材がたくさん入っています。）</div>				
<div>26日</div> <div>西目りんごジュース</div> <div>ごはん</div> <div>県産鮭の塩焼き</div> <div>筑前煮</div> <div>にかほ市産あおさのみそ汁</div>	<div>27日</div> <div>ごはん</div> <div>ハンバーグ</div> <div>もやしとウィンナーのソテー</div> <div>県産比内地鶏の親子汁</div>	<div>28日</div> <div>米粉バターロール</div> <div>県産ブルーベリージャム</div> <div>チキンピカタ</div> <div>ミートソースペンネ</div> <div>ビーンズポトフ</div>	<div>29日</div> <div>ごはん</div> <div>ゆりほんキャベツメンチカツ</div> <div>切り干し大根のカレー炒め</div> <div>豚汁</div>	<div>30日</div> <div>由利牛のすき焼き丼</div> <div>じゅんさいのすまし汁</div> <div>県産すりおろしリンゴゼリー</div>

## 1月26日から30日までは「全国学校給食週間」メニューです



<p><b>26日(月)</b> <b>あおさ</b> にかほ市沿岸で採れるあおさは、海底からわき出す鳥海山の伏流水に育まれ、香りもよく味が格別です。</p>  <p><b>西目りんごジュース</b> 秋田県産のふじりんごを100%使用した「めんこいなりんごジュース」です。蜜たっぷりのりんごを使っているのが甘みたっぷりです。</p>	<p><b>27日(火)</b> <b>比内地鶏</b> 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。県産の卵も使って親子汁で味わってみましょう。</p> 	<p><b>28日(水)</b> <b>ブルーベリー</b> さわやかな甘酸っぱさがとってもおいしいブルーベリー。県内の中でも由利本荘市が有名な産地になっています。</p>  <p><b>大豆・枝豆</b> 昔からまじめなことや体が丈夫なこと「まめ」と言います。豆は栄養豊富な食材です。秋田県産の大豆と枝豆をポトフに入れています。</p>	<p><b>29日(木)</b> <b>ゆりほんキャベツメンチカツ</b> 大内地区「あぐり大内」のキャベツや秋田県産の豚肉を使用し、本荘由利学校栄養士会と業者で試作を繰り返し、開発したメンチカツです。1月20日に秋田県庁食堂で提供されました。秋田では雪中キャベツが栽培されています。寒さに耐えようと糖度を上げ、スイカ並みの12度にもなるということです。</p> 	<p><b>30日(金)</b> <b>秋田由利牛</b> 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> 
--	--	--	---	---