



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	
<p>お米の食べ比べをします!</p> <p>11月の給食で右記の6つの銘柄のお米を味わっていただきます。そのうち、3つの銘柄のお米を12月の給食で提供し、「お米の銘柄当てクイズ」をします。全問正解したクラスは1月のデザートのリクエストができます。(※いつも給食で提供している「ひとめぼれ」はクイズに入りません。) お楽しみに!</p> <p>食べ比べ銘柄</p> <ul style="list-style-type: none"> ①岩城町農園の「ササニシキ」 ②秋田県産「サキホコレ」 ③秋田県産「つぶぞろい」 ④秋田県産「秋のきらめき」 ⑤あくり大内の「あきたこまち」 ⑥秋田県産「めんこいな」 	<p>11月 759 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタミナ丼 ・なめこのみそ汁 	<p>4日 774 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・チキンカツ ・パックソース ・大根のそぼろ炒め ・もずくのみそ汁 	<p>5日 820 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・コーンサラダ 	<p>6日 718 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・丸パン ・チーズインハンバーグ ・まめまめサラダ ・ABCスープ 	<p>7日 771 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 良い歯の日 ・さばの塩焼き ・こんにやくのおかか煮 ・根菜汁
<p>振替休日</p> <p>11日 821 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・春巻き NEW ・白菜と豚肉の中華炒め ・チンゲン菜のスープ 	<p>12日 752 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・いわしのみそ煮 ・切り干し大根の炒り煮 ・じゃがいものみそ汁 	<p>13日 740 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・つくね(2個) ・キャベツのごま和え ・麩のみそ汁 	<p>14日 780 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スパゲッティナポリタン ・花野菜サラダ ・ミニワッフル 	<p>15日 745 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ(2個) ・ひじきの炒め煮 ・厚揚げのみそ汁 	
<p>18日 841 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ササニシキ ・さばのみそ煮 ・高野豆腐の炒め物 ・玉ねぎとえのきのみそ汁 	<p>19日 861 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・フルーツゼリーポンチ 	<p>20日 704 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん サキホコレ ・ほっけの塩焼き ・おからの炒め煮 ・秋のすまし汁 NEW 	<p>21日 859 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・バックチョコレート ・焼き栗コロッケ ・ツナサラダ NEW ・かぶのシチュー NEW 	<p>22日 787 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚キムチ丼 ・わかめスープ ・みかんゼリー 	
<p>25日 638 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん つぶぞろい ・にらまんじゅう(2個) ・ホイコーロー NEW ・もやしのスープ NEW 	<p>26日 784 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 秋のきらめき ・いかメンチカツ ・パックソース ・元気サラダ ・かきたま汁 	<p>27日 703 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん あきたこまち ・グリルチキン(醤油) ・茎わかめの炒り煮 ・キャベツのみそ汁 	<p>28日 668 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそラーメン ・塩ナムル ・りんごゼリー 	<p>29日 881 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん めんこいな ・鶏肉の唐揚げ(3個) ・きんぴらごぼう ・豆腐のみそ汁 <p>良い肉の日</p>	

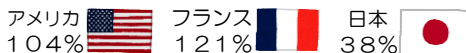


食料自給率アップに貢献しよう!

「食料自給率」とは、国内で食べられている食べ物のうち、国内でつくられたものの割合のことです。日本の食料自給率は38%（令和5年度 カロリーベース）で、先進国の中で最も低い水準となっています。輸入品に頼っていると、輸入がストップした時に食べ物が不足してしまいます。食料自給率を上げるための方法を考えてみましょう。

食料自給率の比較

出典：農林水産省「世界の食料自給率」（日本は2023年度、それ以外の国は2021年）



食料自給率アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



1 旬の食材を食べよう



2 地元でとれる食材を食べよう



3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



4 食べ残しを減らそう

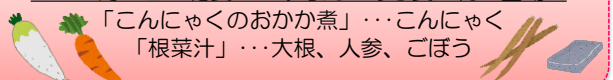


11月8日は「良い歯の日」

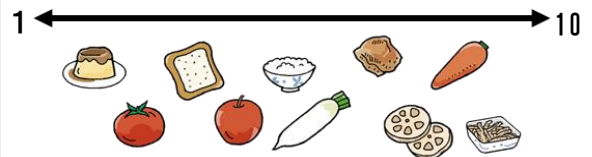


食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯の予防にも役立ちます。この機会に、かみ応えのある食べ物を摂り、よくかむことを意識してみましょう。

★11月8日の給食にかみ応えのある食べ物が登場★



食品のかみやすさ



白菜

11日に登場!

秋・冬が旬の食材を味わおう

葉がやわらかく芯の部分もみずみずしい、ビタミンCが豊富な野菜です。

かぶ

21日に登場!

春と秋に旬を迎えます。秋のかぶは甘みが強く、歯ごたえがあります。