



# 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
2日 984 kcal ・カツカレー <b>★ フルーツゼリーポンチ</b>  <b>中学3年生 受検応援メニュー</b>	3日 719 kcal ・ちらし寿司 ・ほうれん草のごま和え ・花麩のすまし汁 ・ひなあられ <b>ひなまつりメニュー</b>	4日 762 kcal ・ごはん ・いわしのみそ煮 ・高野豆腐の炒め物 ・生わかめのみそ汁  <b>西目産 生わかめ</b>	5日 801 kcal ・セルフホットドッグ <b>NEW</b> コッペパン(切れ目入り) ウインナー トマトケチャップ サラダ <b>★ クリームシチュー</b>	6日 861 kcal ・ごはん <b>★ 鶏肉の唐揚げ (3個)</b> <b>★ 塩ナムル</b> ・かぶのみそ汁 ・お祝いいちごゼリー
9日  <b>振替休業日</b>	10日 862 kcal ・ごはん ・にしんの照り煮 <b>NEW</b> ・ごまマヨサラダ ・肉じゃが	11日 733 kcal ・ごはん ・ささみのレモンソース ・塩昆布和え ・白菜のみそ汁	12日 721 kcal <b>★ スパゲッティミートソース</b> ・彩りサラダ ・豆乳プリン 	13日 806 kcal ・ごはん ・酢豚 <small>すぶた</small> ・大根 <small>だいこん</small> サラダ ・チンゲン菜 <small>ちんげんさい</small> のスープ
16日 836 kcal ・そばろ丼 ・もやしのみそ汁 ・アセロラミルクゼリー	17日 776 kcal ・ごはん ・シュウマイ(2個) ・ホイコーロウ ・生わかめのスープ  <b>西目産 生わかめ</b>	18日 763 kcal ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ(2個) ・筑前煮 ・小松菜のみそ汁	19日 817 kcal ・ハヤシライス ・コールスローサラダ 	

## 給食の時間や食生活を振り返ろう

今年度も残りわずかとなりました。毎日の給食の時間や普段の食生活はどうでしたか？1年間を振り返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗うことができた 	<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備や後かたづけができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べることができた 
<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べることができた 	<input type="checkbox"/> 楽しく食べることができた 	<input type="checkbox"/> 地域で育てられている食材がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた 

できたものには口にチェックを入れ、数を書いてみましょう。

できた数  / 8



## 西目産☆生わかめを味わおう

4日・17日の給食に登場

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるため、一年中食べることができますが、わかめが収穫され、一番おいしく食べられる時期は「春」です。給食では由利本荘市西目町の漁港で水揚げされた新鮮な「生わかめ」を久栄丸さんから無料で提供していただきます。

### Q:仕事のやりがいはなんですか？

自分で育てたわかめがみなさんのところに届き、おいしいと喜んでもらえることです。

### Q:仕事で大変なことはなんですか？

海の仕事はとても危険なことが多いため、大変さを感じます。

### Q:給食を食べている子どもたちへメッセージをお願いします。

おいしいわかめをたくさん作ったので、みなさんもたくさん食べてください。

### 漁師さんにインタビューしました！



久栄丸 西目ハタハタ会 今野 貴広 さん



## 3月3日 ひなまつり

ひなまつりは、女の子の成長を祝う行事で、「桃の節句」とも言われます。給食では、ちらし寿司や花型の麩を散りばめたすまし汁、ひなあられを提供します。お楽しみに。



## リクエスト給食

小学6年生と中学3年生のリクエストメニューを1月～3月の給食に取り入れます。★印(太字)の料理がリクエストメニューです。