



12月給食だより



令和6年11月29日 西目中学校

*献立は都合により変更する場合があります。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ごはん ポークシュウマイ ピリ辛もやし みそ汁 牛乳	ごはん いわしの生姜煮 おひたし 大根のそぼろ煮・牛乳	西目小150周年記念献立 とんこつ風ラーメン ゆで野菜 サキホコレのムース 牛乳	キムチチャーハン 豆腐のスープ 牛乳	コッペパン ハーブチキン ミートソースペンネ ポテトスープ 牛乳
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
チキンカレー フルーツポンチ 牛乳	ごはん 県産さけフライ おかかあえ みそ汁 牛乳	みそラーメン たくあんあえ 牛乳	ビビンバ 中華風コーンスープ 牛乳	コッペパン ハンバーグ 野菜ソテー ABCスープ 牛乳
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん 棒餃子 野菜のソース炒め 豆腐のトロみスープ 牛乳	肉どんぶり みそ汁 牛乳	あんかけうどん 厚揚げのみそ炒め 牛乳	ごはん さばの塩焼き ごま酢あえ みそ汁 牛乳	コッペパン コロッケ 温野菜 ブラウンシチュー 牛乳
23日(月)	24日(火)	25日(水)	西目小150周年記念献立を実施します 西目小学校の150周年をお祝いして、西目小学校の給食委員会児童が新メニューを考案してくれました。給食は給食センターで調理しているため、同じ給食を食べている西目中学校のみなさんにも、記念献立を楽しんでもらっています。 11月には西目の特産品であるさつまいもを使った「さつまいもカレー」を実施しました。当日は由利本荘市産のジャージーヨーグルトを使ったフルーツヨーグルトも提供し、由利本荘市や秋田県の味を楽しんでもらいました。今月は、給食メニューの中でも人気があるラーメンの新しい味として考案された「とんこつ風ラーメン」を楽しみましょう。塩味のラーメンスープに豆乳を加えることで、とんこつのようなコクのある味になるのだそうです。	
そばろ井 みそ汁 牛乳	ごはん 信田煮 ひじきの炒め煮 みそ汁 牛乳	冬野菜カレー ゆで野菜 クリスマスカップケーキ 牛乳		

お米の食べ比べを行いました

11月18日～22日に、今年収穫された新米を使用して「お米の食べ比べ週間」を実施しました。

- 18日：いつも給食で食べている由利本荘市産「ひとめぼれ」
- 19日：由利本荘市産「あきたこまち」
- 20日：西目高校生が育てた「めんこいな」
- 21日：小学校5年生がお世話した「ひとめぼれ」
- 22日：秋田県産「サキホコレ」を提供しました。

給食委員による昼の放送で各銘柄の特徴を紹介し、他の銘柄との違いを探したり、自分の好きな銘柄を探したりしながら楽しく食べてもらいました。



冬休みの食生活～10のポイント



寒い冬がやってきました。風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどが流行しやすい時期です。手洗いやうがいをしっかり行い、栄養や睡眠を十分にとって、感染症に負けない体づくりをしていきましょう。学校生活はもちろん、冬休みに入ってから家庭での生活の中でも、健康を守る食生活を送ることができると良いですね！

年末年始には、冬至、年越し、正月、小正月など色々な行事があります。行事食を作ったり食べたりして楽しむのも良いですね！



た (食) ベスぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう 朝 昼 夕 		
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう がむ がむ 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう 	み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう