



# きゅうしょくだより

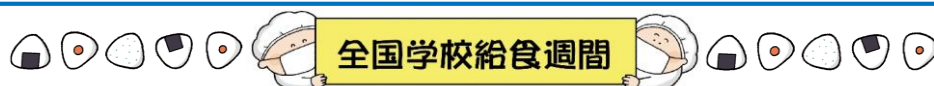


※牛乳は毎日つきます。  
※物資の都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

| 月  | 火   | 水  | 木   | 金  |
|--|---|--|---|--|
| <b>12日</b><br><br><b>冬休み</b>   | <b>13日</b><br><br><b>冬休み</b>  | <b>14日</b> 736 kcal<br><b>★チキンカレー</b><br>・フルーツサイダーゼリー                            | <b>15日</b> 596 kcal<br><b>★揚げパン (ココア)</b><br>・デミグラスソースハンバーグ<br><b>★まめまめサラダ</b><br>・白菜スープ <b>NEW</b>             | <b>16日</b> 616 kcal<br>・ごはん<br>・いわしのしょうがに<br><b>★きんぴらごぼう</b><br>・もやしのみそ汁                 |
| <b>19日</b> 717 kcal<br>・ごはん<br>・春巻き<br><b>★豚こまフルコギ</b><br>・わかめスープ  | <b>20日</b> 696 kcal<br>・ごはん<br><b>★さばのみそ煮</b><br>・キャベツのごま和え<br><b>★豚汁</b>                     | <b>21日</b> 682 kcal<br>・ごはん<br>・鶏肉のジンジャーソース(2個)<br>・厚揚げの煮物<br>・大根のみそ汁            | <b>22日</b> 600 kcal<br><b>★五目うどん</b><br><b>★元氣サラダ</b><br>・ガトーショコラ<br>お米クイズ賞品デザート<br>新山小4年3組、本荘北中<br>1年C組が選ばれました | <b>23日</b> 738 kcal<br>・ごはん<br><b>★かりん揚げ</b><br>・塩昆布和え<br>・玉ねぎのみそ汁                       |
| <b>26日</b> 697 kcal<br>・ごはん <b>NEW</b><br>・ゆりほんキャベツメンチカツ<br>・パックスソース <b>NEW</b><br>・大豆と根菜の煮物<br>・県産小松菜のみそ汁 | <b>27日</b> 678 kcal<br>・しよつるチャーハン<br>・米粉麺のスープ <b>NEW</b><br>・男鹿梨と横手りんごの<br>フルーツポンチ <b>NEW</b> | <b>28日</b> 756 kcal<br>・秋田由利牛丼 <b>NEW</b><br>・秋田白舞茸のみそ汁<br>・はちみつゆずゼリー <b>NEW</b> | <b>29日</b> 654 kcal<br>・セルフ本荘ハムフライバーガー<br>・丸パン(切れ目入り)<br>・本荘ハムフライ<br>・サラダ<br><b>★県産冬野菜のポトフ</b>                  | <b>30日</b> 663 kcal<br>・ごはん <b>NEW</b><br>・のり佃煮<br>・県産厚焼き玉子<br>・とんぶり <b>NEW</b><br>・だまこ汁 |

😊😊😊 全 国 学 校 給 食 週 間 × ニ ュ ー 😊😊😊



## 全国学校給食週間

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。日本の学校給食は、明治22年に貧困の子どもたちに昼食を提供したことが始まりとされています。献立は、「おにぎり、塩さけ、菜の漬物」だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスが整った豊富なメニューで子どもたちの成長を支えています。また、地域の食文化などを学ぶ場にもなっています。この機会に、給食の役割を考え、感謝しながらいただきます。

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

### 学校給食の移り変わり

| 明治22年             | 昭和22年                 | 昭和25年  | 昭和40年                                | 昭和52年                         |
|-------------------|-----------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------|
| <br>おにぎり・塩さけ・菜の漬物 | <br>ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー | <br>コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんキャベツ・マーガリン | <br>ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・日替あえ・果物(黄桃)・チーズ | <br>カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ |

## あま〜い☆冬の白菜

白菜は日本で1年中栽培されている野菜ですが、最も多く作られ、1玉の重量が重いのは「冬の白菜」です。冬の寒い畑では、白菜の葉がほどけてしまうので、手作業で1玉1玉、ひもで束ねます。そうすることで葉が傷まず、寒さに耐えた白菜は甘みが増しておいしくなります。



15 (木)  
23 (金)  
27 (火)  
の給食に登場

出典：食育早わかり図鑑(群羊社)

### 秋田の食を味わおう!

北部学校給食センターではこの期間中、「給食で秋田の食を味わう機会」とし、秋田県の郷土料理や秋田県産・由利本荘市産の食材を豊富に使った給食を提供します。



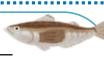
### 26 (月)

「ゆりほんキャベツメンチカツ」は、由利本荘市大内地区のあぐり大内さんで育てられたキャベツを使っています。秋田県「県庁食堂」で開催される「みんなで楽しむ学校給食の日」のメニュー(1月20日)にも提供予定です。



### 27 (火)

秋田県の伝統的な調味料である「しよつる」は、県魚のハタハタに塩を加え、熟成させて作ります。しよつるは汁物に使われることが多いですが、給食ではイカとホタテを使ったチャーハンの調味料として使用します。



### 28 (水)

ブランド牛の「秋田由利牛」は、自然豊かな島海山のふもとで育てられ、うま味ときめ細かなサシ(あぶら)が特徴的です。給食では、秋田由利牛振興協議会さんより小学生分を無料で提供していただきました。



### 29 (木)

「本荘ハムフライ」は由利本荘市のご当地グルメで、昭和30~40年代ころから親しまれてきました。濃厚でうま味たっぷりのハムとサクッと香ばしい衣がマッチします。給食ではサラダと一緒にバーガーにしていたみましょう。



### 30 (金)

「だまこ汁」は、漬したごはんを丸めて作った「だまこもち」を鶏肉や舞茸、ごぼう、せりなどと一緒に煮込んだ、秋田県の郷土料理です。「とんぶり」はプチプチとした食感をもち、「畑のキャビア」とも言われる秋田県の特産品です。



## お米クイズ

12月1日・2日・3日に実施した「お米クイズ」で2問正解したクラスは次のとおりです。おめでとうございます。(残念ながら、3問全問正解のクラスはありませんでした。)

|        |        |
|--------|--------|
| 新山小学校  | 4年3組   |
| 鶴舞小学校  | 1年松組   |
| 鶴舞小学校  | 1年竹組   |
| 本荘北中学校 | 1年C組   |
| 岩城中学校  | 職員室・C組 |

上記のクラスが選んだデザートが1月と2月の給食につきます(そのクラスだけではなく、全員が食べられます)。お楽しみに!

## リクエスト給食

小学校6年生と中学校3年生に「卒業おめでとうリクエスト給食アンケート」をとりました。リクエストの多かったメニューを1月~3月の給食に取り入れます(★印(太字))。アンケートの結果は裏面にあります。



# 卒業おめでとうリクエスト給食

## ☆中学校編☆

## アンケート結果



小学校6年生と中学校3年生に給食のリクエストアンケートをとりました。リクエストの多かった料理を1月～3月の給食に取り入れます。お楽しみに！

### 本荘北中学校

|    | 主食                | 主菜             | 副菜              | 汁物       | デザート       |
|----|-------------------|----------------|-----------------|----------|------------|
| 1位 | ラーメン              | かりんあげ          | ナムル             | とんじる豚汁   | タルト        |
| 2位 | あ揚げパン(きなこ味)       | ささみの<br>ヤソヨムチン | げんき<br>元気サラダ    | コンホータージュ | シューアイス     |
| 3位 | あ揚げパン(ココア味)<br>ナン | からあげ           | ふた<br>豚こまブロッコリー | もずくスープ   | フルーツベリーホント |

### 大内中学校

|    | 主食                  | 主菜             | 副菜              | 汁物                              | デザート                 |
|----|---------------------|----------------|-----------------|---------------------------------|----------------------|
| 1位 | あ揚げパン(きなこ味)<br>ラーメン | からあげ           | げんき<br>元気サラダ    | もずくスープ                          | タルト                  |
| 2位 | ナン                  | ささみの<br>ヤソヨムチン | ナムル             | とんじる<br>豚汁                      | フルーツベリーホント<br>シューアイス |
| 3位 | カレーライス              | かりんあげ          | ふた<br>豚こまブロッコリー | ミネストローネ<br>ポトフ<br>おみずく<br>春雨スープ | ゼリー<br>スイートホント       |

### 岩城中学校

|    | 主食                         | 主菜                  | 副菜               | 汁物                   | デザート                            |
|----|----------------------------|---------------------|------------------|----------------------|---------------------------------|
| 1位 | ラーメン                       | あかうお たつた<br>赤魚の竜田あげ | まめまめサラダ          | もずくスープ               | タルト                             |
| 2位 | あ揚げパン(きなこ味)<br>あ揚げパン(ココア味) | からあげ                | ナムル              | とんじる<br>豚汁           | シューアイス                          |
| 3位 | あ揚げパン<br>(キャラメル風味)<br>ナン   | ホントカップ<br>グラタン      | ばんばんじー<br>棒々鶏サラダ | ポトフ<br>はるさめ<br>春雨スープ | フルーツベリーホント<br>スイートホント<br>プリンタルト |

### ★中学校3年生に給食の思い出を聞きました★

- ・給食を食べるのは最後かもしれないから、自分の大好きな給食メニューを、カロリーを気にせず、選びました。思い出は、米の問題が楽しかったです。今まで、美味しい給食を作ってくれてありがとうございました。
- ・朝廊下に貼ってある献立を見て登校していました。
- ・毎日の給食は作った人の顔が思い浮かぶような優しい味でした。
- ・前までは好き嫌いや食わず嫌いで食べられないものが多かったけれど、給食で出されたものは全部おいしくて思ったより食べられるものがあることに気づきました。
- ・初めて食べるメニューがたくさんあって楽しかったし、おいしかったです。



## ☆小学校編☆

### 新山小学校

|    | 主食                         | 主菜             | 副菜           | 汁物              | デザート   |
|----|----------------------------|----------------|--------------|-----------------|--------|
| 1位 | ラーメン                       | ささみの<br>ヤソヨムチン | ナムル          | とんじる<br>豚汁      | ととやき   |
| 2位 | あ揚げパン(きなこ味)<br>あ揚げパン(ココア味) | からあげ           | げんき<br>元気サラダ | コンホータージュ        | シューアイス |
| 3位 | カレーライス<br>うどん              | かりんあげ          | まめまめサラダ      | ABCスープ<br>原宿ドッグ |        |

### 鶴舞小学校

|    | 主食                         | 主菜             | 副菜                          | 汁物                        | デザート       |
|----|----------------------------|----------------|-----------------------------|---------------------------|------------|
| 1位 | ラーメン                       | かりんあげ          | げんき<br>元気サラダ                | とんじる<br>豚汁                | フルーツベリーホント |
| 2位 | ハンバーガー                     | からあげ           | まめまめサラダ                     | コンホータージュ<br>はるさめ<br>春雨スープ | シューアイス     |
| 3位 | あ揚げパン(きなこ味)<br>あ揚げパン(ココア味) | ホントカップ<br>グラタン | ふた<br>豚こまブロッコリー<br>チンジャオロース | もずくスープ                    | ととやき       |

### 岩城小学校

|    | 主食                        | 主菜             | 副菜                         | 汁物                      | デザート       |
|----|---------------------------|----------------|----------------------------|-------------------------|------------|
| 1位 | あ揚げパン(きなこ味)               | かりんあげ          | ナムル                        | コンホータージュ                | タルト        |
| 2位 | あ揚げパン<br>(キャラメル風味)        | からあげ           | まめまめサラダ<br>きんぴらごぼう         | ABCスープ<br>はるさめ<br>春雨スープ | フルーツベリーホント |
| 3位 | あ揚げパン(ココア味)<br>ラーメン<br>ナン | ホントカップ<br>グラタン | ふた<br>豚こまブロッコリー<br>きんぴらごぼう | とんじる<br>豚汁              | クリスマスケーキ   |

### 大内小学校

|    | 主食                         | 主菜                      | 副菜           | 汁物                             | デザート                          |
|----|----------------------------|-------------------------|--------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 1位 | ラーメン                       | からあげ                    | ナムル          | とんじる<br>豚汁                     | コンホータージュ<br>もずくスープ            |
| 2位 | あ揚げパン(きなこ味)<br>あ揚げパン(ココア味) | かりんあげ<br>ホントカップ<br>グラタン | まめまめサラダ      | ポトフ<br>ABCスープ<br>はるさめ<br>春雨スープ | ゼリー                           |
| 3位 | あ揚げパン(きなこ味)<br>スパゲッティ      | さばのみそ煮                  | げんき<br>元気サラダ | シチュー<br>ミネストローネ                | ワッフル<br>シューアイス<br>タルト<br>ととやき |

### 岩谷小学校

|    | 主食                           | 主菜   | 副菜                     | 汁物   | デザート               |
|----|------------------------------|--|------------------------|--|--------------------|
| 1位 | カレーライス                       | かりんあげ<br>あかうお たつた<br>赤魚の竜田あげ<br>ホントカップ<br>グラタン | げんき<br>元気サラダ           | とんじる<br>豚汁                                     | さつまいも<br>チップス      |
| 2位 | ラーメン<br>あ揚げパン(ココア味)          | ささみの<br>ヤソヨムチン                                 | ナムル<br>ふた<br>豚こまブロッコリー | ABCスープ<br>はるさめ<br>春雨スープ<br>もずくスープ              | タルト                |
| 3位 | あ揚げパン(きなこ味)<br>うどん<br>スパゲッティ | さばのみそ煮   | まめまめサラダ                | ミネストローネ<br>ちゅうか<br>中華コッススープ<br>たんたん<br>ごま担々スープ | フルーツベリーホント<br>ととやき |

### ★小学校6年生に給食の思い出を聞きました★

- ・給食の時間にじゃんけんで勝てたことです。
- ・私は、給食センターの給食が大好きです。いつも給食準備をしているときにいい匂いがすると5時間目からも頑張れる気がします。
- ・ミートソーススパゲッティが好きなので、リクエストしました。みんなで、一緒に楽しく話しながら食べたのが思い出です。
- ・カレーライスは小学校に入学したときにはじめて食べたので家とはちがう味に驚きおいしいと思いました。毎日給食でなにか出るかと今でも楽しみにしていて中学校でも食べられるのがとても嬉しいです。
- ・今まで一回も食べたことがない料理を給食で食べることができてよかったです。

### ！アンケート結果について！

- ①同じ順位の料理がいくつかある場合、全ての料理を出せないことがあります。(例：2位の料理が2つあっても、どちらかだけになることがあります。)
- ②揚げパンは、各校で1番順位の高い味を1つだけ出します。(例：揚げパンのきなこ味とココア味の両方が3位以内に選ばれていても、どちらか順位の高い方を1つだけ出します。)
- ③デザートについては、1位に選ばれたものは必ず出しますが、3位以下のものは出せないことがあります。(理由：献立の組み合わせ等の都合により)