



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
お米の食べ比べをします! 11月の給食で右記の6つの銘柄のお米を味わって もらいます。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!			食べ比べ銘柄 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」	1日 759 kcal ・スタミナ丼 ・なめこのみそ汁
4日 振替休日	5日 774 kcal ・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	6日 820 kcal ・ハヤシライス ・コーンサラダ	7日 757 kcal ・揚げパン(きなこ) ・チーズインハンバーグ ・まめまめサラダ ・ABCスープ	8日 771 kcal 良い歯の日 ・ごはん ・さばの塩焼き ・こんにやくのおかか煮 ・根菜汁
11日 821 kcal ・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	12日 752 kcal ・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	13日 740 kcal ・ごはん ・つくね(2個) ・キャベツのごま和え ・麩のみそ汁	14日 780 kcal ・スパゲッティナポリタン ・花野菜サラダ ・ミニワッフル	15日 745 kcal ・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
18日 841 kcal ・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	19日 861 kcal ・チキンカレー ・フルーツゼリーポンチ	20日 704 kcal ・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	21日 859 kcal ・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	22日 787 kcal ・豚キムチ丼 ・わかめスープ ・みかんゼリー
25日 638 kcal ・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	26日 784 kcal ・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	27日 703 kcal ・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	28日 668 kcal ・みそラーメン ・塩ナムル ・りんごゼリー	29日 881 kcal ・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 良い肉の日

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)

アメリカ	フランス	日本
104%	121%	38%

食料自給率アップ大作戦

食料自給率を上げるためにで
 けることは、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。

- 旬の食材を食べよう
- 地元でとれる食材を食べよう
- ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- 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★
 「こんにやくのおかか煮」…こんにやく
 「根菜汁」…大根、人参、ごぼう

食品のかみやすさ 1 ← → 10

 出典「食物かみごたえ早見表」(風人社)

秋・冬が旬の食材を味わおう

白菜

11日に登場!

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。