














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>***** 11月に4種類のお米の食べ比べを実施しました。それぞれのお米の特徴を真剣に観察し、ソムリエのように味わう姿が見られたクラスもありましたね。 さて、今月はみなさんおまちかねの「お米の銘柄当てクイズ」を実施します。1日(月)、2日(火)、3日(水)の給食で食べたお米の銘柄を回答してもらいます。全問正解したクラスは1月～2月のデザートのリクエストすることができます！右記の4種類の銘柄のうち、どの3つが登場するでしょうか。 *****</p> | | | | |
| | | | <p>食べ比べ銘柄</p> <p>①秋田県産「つぶぞろい」 ②秋田県産「秋のきらめき」 ③あぐり大内の「あきたこまち」 ④五平農園の「コシヒカリ」</p>  | |
| 1日 771 kcal ・ごはん ・にらまんじゅう(2個) ・チンジャオロウスー ・ワンタンスープ  | 2日 721 kcal ・ごはん ・グリルチキン(醤油) ・キャベツとピーマンの炒め物 ・大根のみそ汁  | 3日 783 kcal ・ごはん ・さばの生姜煮 ・おかか和え ・さつま汁  | 4日 689 kcal ・カレーうどん ・こんにゃくサラダ ・豆乳クリーム大福  | 5日 786 kcal ・豚ごぼう丼 ・もずくのみそ汁 ・みかんゼリー |
| 8日 730 kcal ・ごはん ・つくね(2個) ・ほうれん草のツナ和え ・じゃがいものみそ汁 | 9日 734 kcal ・ビビンバ丼 ・中華スープ ・さつまいもチップス | 10日 742 kcal ・ごはん ・鮭の塩焼き ・五目煮 ・白菜のみそ汁  TDK様から いただいたお米 | 11日 747 kcal ・丸パン ・キャラメルクリーム ・のり塩ポテトコロッケ ・ブロッコリーのごまサラダ ・ABCスープ | 12日 753 kcal ・ごはん ・野菜揚げぎょうざ(2個) ・小松菜と鶏ささみの 中華和え ・クッパ風スープ  |
| 15日 713 kcal ・わかめごはん ・厚焼き玉子 ・筑前煮 ・もやしのみそ汁 | 16日 653 kcal ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・切り干し大根の炒り煮 ・キャベツのみそ汁 | 17日 781 kcal ・コーンピラフ ・冬野菜のシチュー ・ミニレモンゼリー | 18日 783 kcal ・長崎ちゃんぽん ・大根サラダ ・マラーカオ  | 19日 769 kcal ・ねぎ塩豚丼 ・麩のみそ汁  |
| 22日 807 kcal ・ごはん ・いわしのみそ煮 ・鶏肉とれんこんの炒め煮 ・かぼちゃのみそ汁  冬至メニュー | 23日 760kcal+デザート ・ケチャップライス ・フライドチキン ・星のポトフ ・クリスマスセレクトデザート  クリスマスメニュー | 24日 778 kcal ・ごはん ・焼きメンチカツ ・パックスソース ・おからの炒め煮 ・なめこのみそ汁 | 25日 877 kcal ・ポークカレー ・フルーツゼリーポンチ |  |

クリスマスメニュー

12月23日は少し早いクリスマスメニューにしました。今年のクリスマスデザートも、3種類のデザートの中から1つ食べたいものを選んでもらうセレクト方式です。
クリスマスケーキ いちご(70kcal)
クリスマスケーキ チョコ(76kcal)
サンタさんの3色デザート(58kcal)
の3つから選んでもらいました。楽しみにしていてください！



TDK様からお米をいただきました

12月10日に使用するお米は、TDK様からいただいたお米です。同社では、地元の農家さんを技術面でサポートし、「アイガモロボット」という機械を使って無農薬のお米を作っています。そのお米、「ひとめぼれ」をみなさんに食べてもらいたいということで、プレゼントしていただきました。TDKこだわりの「ひとめぼれ」を、感謝して味わいましょう。

冬至メニュー

12月22日は冬至です。冬至は1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を過ぎると太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。この日に「ん」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。給食でも、「れんこん」、「にんじん」、「かぼちゃ(なんきん)」などの「ん」のつく食べ物が登場します。

れんこん

れんこんには免疫力を高め、疲労を回復する「ビタミンC」や、胃腸の調子を整え、風邪予防に効果的な粘り成分が含まれています。

にんじん

にんじんにたくさん含まれる「β-カロテン」は、皮ふやのどを丈夫にしてくれるので、免疫力を高めることに役立ちます。

かぼちゃ(なんきん)

血液の流れを良くして体を温める「ビタミンE」や、免疫力を高める「カロテン」は野菜類の中で特に多く含まれていて、栄養価が高い野菜です。



かぜ予防のポイント

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。「かぜ予防のポイント」に気をつけて、元気に過ごしましょう。

| | | |
|---|--|---|
| 1 手洗い・うがいをする  | 2 しっかり栄養をとる  | 3 十分な睡眠をとる  |
| 4 マスクをつける  | 5 人ごみを避ける  | 6 適度な運動をする  |