



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
***** 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月のデザートを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。 *****				
食べ比べ銘柄 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」 				
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) ・キャベツとビーフの炒め物 ・大根のみぞ汁 	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 ・もずくのみぞ汁 ・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 ・じゃがいものみぞ汁	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 ・白菜のみぞ汁 	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 ・もやしのみぞ汁	16日 653 kcal ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・切り干し大根の炒り煮 ・キャベツのみぞ汁	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 ・マーラーカオ	19日 769 kcal ・ねぎ塩豚丼 ・麩のみぞ汁 
22日 807 kcal ・ごはん ・いわしのみぞ煮 ・鶏肉とれんこんの炒め煮 ・かぼちゃのみぞ汁 	23日 760 kcal + 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 	24日 778 kcal ・ごはん ・焼きメンチカツ ・パックソース ・おからの炒め煮 ・なめこのみぞ汁	25日 877 kcal ・ポークカレー ・フルーツゼリー・ポンチ	

クリスマスマニュ

12月23日は少し早いクリスマスマニュにしました。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！



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

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」をみなさん食べてもらいたいということで、プレゼントしてくださいました。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短く、夜がもっと長い日です。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、皮膚やのどを丈夫にしてくれるので、免疫力を高めると共に役立ちます。

かぼちゃ(なんきん)

血液の流れを良くして体温を温める「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。

