



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
12日	13日	14日	15日	16日
 冬休み	 冬休み	865 kcal ★チキンカレー ・フルーツサイダーゼリー	714 kcal ・米粉パン ・デミグラスソースハンバーグ ★まめまめサラダ ・白菜スープ NEW	732 kcal ・ごはん ・いわしの生姜煮 ★きんぴらごぼう ・もやしのみそ汁
19日	20日	21日	22日	23日
872 kcal ・ごはん ・春巻き ★豚こまフルコギ ・わかめスープ	852 kcal ・ごはん ★さばのみそ煮 ・キャベツのごま和え ★豚汁	781 kcal ・ごはん ・鶏肉のジンジャーソース(2個) ・厚揚げの煮物 ・大根のみそ汁	677 kcal ★五目うどん ★元気サラダ ・ガトーショコラ お米クイズ賞品デザート 新山小4年3組、本荘北中 1年C組が選びました	872 kcal ・ごはん ★かりん揚げ ・塩昆布和え ・玉ねぎのみそ汁
26日	27日	28日	29日	30日
823 kcal ・ごはん ・ゆりほんキャベツメンチカツ ・パックソース ・大豆と根菜の煮物 ・県産小松菜のみそ汁	802 kcal ・しょっつるチャーハン ・米粉麺のスープ NEW ・男鹿梨と横手りんごの フルーツポンチ NEW	887 kcal ・秋田由利牛丼 NEW ・秋田白舞茸のみそ汁 ・はちみつゆずゼリー NEW	812 kcal ・セルフ本荘ハムフライバーガー ^{丸パン(切れ目入り)} 本荘ハムフライ サラダ ★県産冬野菜のポトフ	752 kcal ・ごはん ・のり佃煮 ・県産厚焼き玉子 ・とんぶり和え NEW ・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しょう。

学校給食の移り変わり



※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。

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（群衆社）

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。

28(水)

ブランド牛の「秋田由利牛」は、自然豊かな鳥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。

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「しょっつる」は、県魚のハタハタに塩を加え、熟成させて作ります。しょっ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。

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。濃厚でうますぎ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だきましょう。

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」はブチブ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アンケート結果

中学校編

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	豚汁	タルト
2位	揚げパン(きなこ味)	ささみのヤソニヨムキン	元気サラダ	コーンポタージュ	シューアイス
3位	揚げパン(ココア味)ナン	からあげ	豚こまフロギ	もずくスープ	フルーツゼリーポンチ

大内中学校

	主食	主菜	副菜	汁物	デザート
1位	揚げパン(きなこ味)ラーメン	からあげ	元気サラダ	もずくスープ	タルト
2位	ナン	ささみのヤソニヨムキン	ナムル	豚汁ABCスープ	シューアイス
3位	カレーライス	かりんあげ	豚こまフロギ	ミネストローネ ポトフ もずくスープ 春雨スープ	ゼリー スイートポテト

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	ささみのヤソニヨムキン	ナムル	豚汁	ととやき
2位	揚げパン(きなこ味) 揚げパン(ココア味)	からあげ	元気サラダ	コーンポタージュ	シューアイス
3位	カレーライスうどん	かりんあげ	まめまめサラダ	ABCスープ	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	元気サラダ	豚汁ABCスープ	フルーツゼリーポンチ
2位	ハンバーガー	からあげ	まめまめサラダ ナムル	コーンポタージュ 春雨スープ	シューアイス
3位	揚げパン(きなこ味) 揚げパン(ココア味)	ホットカッピングラタ	豚こまフロギ チヂグヤロウス	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	揚げパン(きなこ味)	かりんあげ	ナムル	コーンポタージュ	タルト
2位	揚げパン(キャラメリ風味)	からあげ	まめまめサラダ きんぴらごぼう	ABCスープ 春雨スープ	フルーツゼリーポンチ
3位	揚げパン(ココア味) ラーメンナン	ホットカッピングラタ	豚こまフロギ 茎わかめの炒り煮	豚汁 ポトフ	クリスマスケーキ(ショコ)

アンケート結果について！

- 同じ順位の料理がいくつもある場合、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。)
- 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。)
- 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)

小学校6年生と中学校3年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！

岩城中学校

	主食	主菜	副菜	汁物	デザート
1位	ラーメン	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	揚げパン(きなこ味) 揚げパン(ココア味)	からあげ	ナムル	豚汁	シューアイス
3位	揚げパン(キャラメリ風味) ナン	ホットカッピングラタ	棒々鶏サラダ	ポトフ 春雨スープ	フルーツゼリーポンチ スイートポテト

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。

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	豚汁 コーンポタージュ もずくスープ	フルーツゼリーポンチ
2位	揚げパン(ココア味)	かりんあげ ホットカッピングラタ	まめまめサラダ	ポトフ ABCスープ 春雨スープ	ゼリー
3位	揚げパン(きなこ味) 入部ゲッティ	さばのみそ煮	元気サラダ	シチュー ミネストローネ	ワッフル シューイズ タルト 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 赤魚の竜田あげ ホットカッピングラタ	元気サラダ	豚汁	さつまいもチップス
2位	ラーメン 揚げパン(ココア味)	ささみのヤソニヨムキン	ナムル 豚こまフロギ	ABCスープ 春雨スープ もずくスープ	タルト
3位	揚げパン(きなこ味) うどん 入部ゲッティ	さばのみそ煮	まめまめサラダ	ミネストローネ 中華ソーススープ ごま坦々スープ	フルーツゼリーポンチ ととやき

小学校6年生に給食の思い出を聞きました★

- 給食の時間にじや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ではちがう味に驚きおいしいと思いました。毎日給食でなにが出来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たかったです。