



# 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  |
|---|---|--|---|--|
| 2日 984 kcal<br>・カツカレー<br><b>★ フルーツゼリーポンチ</b><br><br><b>中学3年生 受検応援メニュー</b> | 3日 719 kcal<br>・ちらし寿司<br>・ほうれん草のごま和え<br>・花麩のすまし汁<br>・ひなあられ<br><b>ひなまつりメニュー</b>    | 4日 762 kcal<br>・ごはん<br>・いわしのみそ煮<br>・高野豆腐の炒め物<br>・生わかめのみそ汁<br><br><b>西目産 生わかめ</b> | 5日 801 kcal<br>・セルフホットドッグ <b>NEW</b><br>コッペパン(切れ目入り)<br>ウインナー<br>トマトケチャップ<br>サラダ<br><b>★ クリームシチュー</b> | 6日 861 kcal<br>・ごはん<br><b>★ 鶏肉の唐揚げ (3個)</b><br><b>★ 塩ナムル</b><br>・かぶのみそ汁<br>・お祝いいちごゼリー                                |
| 9日<br><br><b>振替休業日</b>  | 10日 862 kcal<br>・ごはん<br>・にしんの照り煮 <b>NEW</b><br>・ごまマヨサラダ<br>・肉じゃが                  | 11日 733 kcal<br>・ごはん<br>・ささみのレモンソース<br>・塩昆布和え<br>・白菜のみそ汁                         | 12日 721 kcal<br><b>★ スパゲティミートソース</b><br>・彩りサラダ<br>・豆乳プリン<br>  | 13日 806 kcal<br>・ごはん<br>・酢豚 <small>すぶた</small><br><small>だいこん</small><br>・大根サラダ<br>・チンゲン菜 <small>ちんげんさい</small> のスープ |
| 16日 836 kcal<br>・そばろ丼<br>・もやしのみそ汁<br>・アセロラミルクゼリー                          | 17日 776 kcal<br>・ごはん<br>・シュウマイ(2個)<br>・ホイコーロウ<br>・生わかめのスープ<br><br><b>西目産 生わかめ</b> | 18日 763 kcal<br>・ごはん<br>・ちくわの磯辺揚げ(2個)<br>・筑前煮<br>・小松菜のみそ汁                        | 19日 817 kcal<br>・ハヤシライス<br>・コールスローサラダ<br>   |  |

## 給食の時間や食生活を振り返ろう

今年度も残りわずかとなりました。毎日の給食の時間や普段の食生活はどうでしたか？1年間を振り返ってみましょう。

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗うことができた<br> | <input type="checkbox"/> 協力して給食の準備や後かたづけができた<br> | <input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた<br>   | <input type="checkbox"/> よくかんで食べることができた<br>      |
| <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べることができた<br> | <input type="checkbox"/> 楽しく食べることができた<br>        | <input type="checkbox"/> 地域で育てられている食材がわかった<br> | <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた<br> |

できたものには口にチェックを入れ、数を書いてみましょう。

できた数  / 8



## 西目産☆生わかめを味わおう

4日・17日の給食に登場

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるため、一年中食べることができますが、わかめが収穫され、一番おいしく食べられる時期は「春」です。給食では由利本荘市西目町の漁港で水揚げされた新鮮な「生わかめ」を久栄丸さんから無料で提供していただきます。

### Q: 仕事のやりがいは何ですか？

自分で育てたわかめがみなさんのところに届き、おいしいと喜んでもらえることです。

### Q: 仕事で大変なことは何ですか？

海の仕事はとても危険なことが多いため、大変さを感じます。

### Q: 給食を食べている子どもたちへメッセージをお願いします。

おいしいわかめをたくさん作ったので、みなさんもたくさん食べてください。

### 漁師さんにインタビューしました！



久栄丸 西目ハタハタ会 今野 貴広 さん



## 3月3日 ひなまつり

ひなまつりは、女の子の成長を祝う行事で、「桃の節句」とも言われます。給食では、ちらし寿司や花型の麩を散りばめたすまし汁、ひなあられを提供します。お楽しみに。



## リクエスト給食

小学6年生と中学3年生のリクエストメニューを1月～3月の給食に取り入れます。★印(太字)の料理がリクエストメニューです。