

令和8年度



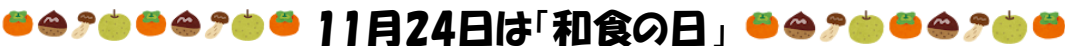
給食たより

※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 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ごはん(サキホコレ) 肉だんご(2個) 豚こまプルコギ ワントンスープ エネルギー 757kcal	文化の日 	ごはん(サキホコレ) さばのみそ煮 炒り豆腐 かぶのみそ汁 エネルギー 812kcal	米粉パン 北あかりのコロッケ パックソース ごまマヨサラダ 白菜スープ エネルギー 770kcal	いい歯の日メニュー かみかみ豚ごぼう丼 こりこりめかぶのみそ汁 グミ(ぶどう味) エネルギー 769kcal
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん(ひとめぼれ) ささみフライ パックソース 茎わかめの炒り煮 小松菜のみそ汁 エネルギー 780kcal	ポークカレー(ひとめぼれ) こんにゃくサラダ 	鮭の日メニュー ごはん(ひとめぼれ) 鮭の塩焼き おかか和え さつま汁 	しょうゆラーメン 切り干し大根のサラダ 原宿ドッグ(ココアバナナ味) 	ごはん(ひとめぼれ) 鶏肉のジンジャーソース(2個) こんにゃくのきんぴら なめこのみそ汁 エネルギー 808kcal
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん(あきたこまち) 野菜ぎょうざ(2個) ホイコーロウ もずくスープ エネルギー 754kcal	そばろ丼(あきたこまち) ほうれん草のみそ汁 りんごゼリー 	ごはん(あきたこまち) 鶏肉の唐揚げ(3個) ひじきの煮物 キャベツのみそ汁 エネルギー 877kcal	スパゲッティミートソース ツナサラダ 豆乳パンナコッタ(いちご味) 	さつまいもごはん いわしの生姜煮 厚揚げの煮物 大根のみそ汁 エネルギー 743kcal
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日 	和食の日メニュー ごはん(コシヒカリ) さんま紅葉煮 舞茸と根菜の煮物 白菜のみそ汁 エネルギー 742kcal	ごはん(コシヒカリ) マーボー豆腐 ミニシュウマイ(2個) 塩ナムル 	丸パン 鶏肉のチーズ焼き 花野菜サラダ コーンチャウダー エネルギー 788kcal	ごはん(コシヒカリ) のり佃煮 厚焼き玉子 ほうれん草のごま風味 肉じゃが エネルギー 790kcal
30日	 11月24日は「和食の日」  「和食」は一汁三菜(ごはん・汁物・おかず3品)が基本で、栄養バランスのよい日本の伝統的な食事です。素材の味を生かしたり、自然や季節を表現したりするといった特徴もあり、世界で注目されています。給食では旬のさんま、舞茸、根菜類、白菜などを使った料理を提供します。和食を味わってみましょう。  一汁三菜			
お米クイズ① ごはん あじフライ パックソース 大根のそばろ炒め もやしのみそ汁 エネルギー 767kcal				

すべて「新米」です！

秋田のお米を味わおう

お米の食べ比べ

11月の給食では4つの銘柄のお米を1週間おきに出します。味や香りの違いを比べてみましょう。

- | | |
|----------------|------------|
| ①秋田県産「サキホコレ」 | 11月2日～6日 |
| ②由利地域産「ひとめぼれ」 | 11月9日～13日 |
| ③あぐり大内「あきたこまち」 | 11月16日～20日 |
| ④五平農園「コシヒカリ」 | 11月24日～27日 |

お米クイズ

11月に提供した4つの銘柄のお米のうち、3つを銘柄を秘密にして給食で提供し、どの銘柄かを当てる「お米クイズ」をします。全問正解したクラスは1月～3月のデザートに1回リクエストできます。

- お米クイズ①・・・11月30日
お米クイズ②・・・12月1日
お米クイズ③・・・12月2日

