



# きゅうしょくだより



※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
<b>お米の食べ比べをします!</b> <p>11月の給食で右記の6つの銘柄のお米を味わっていただきます。そのうち、3つの銘柄のお米を12月の給食で提供し、「お米の銘柄当てクイズ」をします。全問正解したクラスは1月のデザートをリクエストできます。(※いつも給食で提供している「ひとめぼれ」はクイズに入りません。) お楽しみに!</p>			<b>食べ比べ銘柄</b> ①岩城町農園の「ササニシキ」 ②秋田県産「サキホコシ」 ③秋田県産「つぶぞろい」 ④秋田県産「秋のきらめき」 ⑤あくり大内の「あきたこまち」 ⑥秋田県産「めんこいな」	1日 642 kcal ・スタミナ丼 ・なめこのみそ汁
4日 <b>振替休日</b>	5日 682 kcal ・ごはん ・チキンカツ ・パックスソース ・大根のそぼろ炒め ・もずくのみそ汁	6日 697 kcal ・ハヤシライス ・コーンサラダ	7日 625 kcal ・揚げパン(きなこ) ・チーズインハンバーグ ・まめまめサラダ ・ABCスープ	8日 646 kcal <b>良い歯の日</b> ・ごはん ・さばの塩焼き ・こんにやくのおかか煮 ・根菜汁
11日 679 kcal ・ごはん ・春巻き ・白菜と豚肉の中華炒め ・チンゲン菜のスープ	12日 633 kcal ・ごはん ・いわしのみそ煮 ・切り干し大根の炒り煮 ・じゃがいものみそ汁	13日 650 kcal ・ごはん ・つくね(2個) ・キャベツのごま和え ・麩のみそ汁	14日 680 kcal ・スパゲッティナポリタン ・花野菜サラダ ・ミニワッフル	15日 607 kcal ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・ひじきの炒め煮 ・厚揚げのみそ汁
18日 687 kcal ・ごはん <b>ササニシキ</b> ・さばのみそ煮 ・高野豆腐の炒め物 ・玉ねぎとえのきのみそ汁	19日 729 kcal ・チキンカレー ・フルーツゼリーポンチ	20日 591 kcal ・ごはん <b>サキホコシ</b> ・ほっけの塩焼き ・おからの炒め煮 ・秋のすまし汁 <b>NEW</b>	21日 641 kcal ・コッペパン ・パックスチョコレート ・焼き栗コロッケ ・ツナサラダ <b>NEW</b> ・かぶのシチュー	22日 673 kcal ・豚キムチ丼 ・わかめスープ ・みかんゼリー
25日 543 kcal ・ごはん <b>つぶぞろい</b> ・にらまんじゅう(2個) ・ホイコーロー <b>NEW</b> ・もやしのスープ	26日 647 kcal ・ごはん <b>秋のきらめき</b> ・いかメンチカツ ・パックスソース ・元気サラダ ・かきたま汁	27日 612 kcal ・ごはん <b>あきたこまち</b> ・グリルチキン(醤油) ・茎わかめの炒り煮 ・キャベツのみそ汁	28日 581 kcal ・みそラーメン ・塩ナムル ・りんごゼリー	29日 718 kcal ・ごはん <b>めんこいな</b> ・鶏肉の唐揚げ(2個) ・きんぴらごぼう ・豆腐のみそ汁 <b>良い肉の日</b>

## 食料自給率アップに貢献しよう!

「食料自給率」とは、国内で食べられている食べ物のうち、国内でつくられたものの割合のことです。日本の食料自給率は38% (令和5年度 カロリーベース) で、先進国の中で最も低い水準となっています。輸入品に頼っていると、輸入がストップした時に食べ物が不足してしまいます。食料自給率を上げるための方法を考えてみましょう。

### 食料自給率の比較

出典：農林水産省「世界の食料自給率」(日本は2023年度、それ以外の国は2021年)

アメリカ	フランス	日本
104%	121%	38%

- 旬の食材を食べよう
- 地元でとれる食材を食べよう
- ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- 食べ残しを減らそう

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組みましょう。

## 11月8日は「良い歯の日」

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯の予防にも役立ちます。この機会に、かみ応えのある食べ物を摂り、よくかむことを意識してみましょう。

★11月8日の給食にかみ応えのある食べ物が登場★  
 「こんにやくのおかか煮」…こんにやく  
 「根菜汁」…大根、人参、ごぼう

食品のかみこたえ度 1 ← → 10

出典「食物かみこたえ早見表」(風人社)

## 秋・冬が旬の食材を味わおう

**白菜**

葉がやわらかく芯の部分もみずすしい、ビタミンCが豊富な野菜です。

11日に登場!

**かぶ**

春と秋に旬を迎えます。秋のかぶは甘みが強く、歯ごたえがあります。

21日に登場!