



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
12日 冬休み	13日 	14日 736 kcal ★チキンカレー ・フルーツサイダーゼリー	15日 596 kcal ★揚げパン(ココア) ・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	16日 616 kcal ・ごはん ・いわしの生姜煮 ★きんぴらごぼう ・もやしのみぞ汁
19日 717 kcal ・ごはん ・春巻き ★豚こまフルコギ ・わかめスープ	20日 696 kcal ★さばのみぞ汁 ・キャベツのごま和え ★豚汁	21日 682 kcal ・ごはん ・鶏肉のジンジャーソース(2種) ・厚揚げの煮物 ・大根のみぞ汁	22日 600 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	23日 738 kcal ・ごはん ★かりん揚げ ・塩昆布和え ・玉ねぎのみぞ汁
26日 697 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 ・県産小松菜のみぞ汁	27日 678 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	28日 756 kcal ・秋田由利牛丼 NEW ・秋田白舞茸のみぞ汁 ・はちみつゆずゼリー NEW	29日 654 kcal ・セルフ本荘ハムフライバーガー ^{ほんじょう} ・丸パン(切れ目入り) ^{きめいり} ・本荘ハムフライ ・サラダ ★県産冬野菜のポトフ	30日 663 kcal ・ごはん ・のり佃煮 NEW ・県産厚焼き玉子 ・とんぶり和え ・だまこ汁 NEW
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、葉の漬物」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。

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。



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。



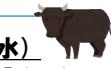
27(火)

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。



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。



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。濃厚でうま味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、「畠のキャビア」とも言われる秋田県の特産品です。

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。冬の寒い畠では、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（群羊社）

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

☆中学校編☆

本荘北中学校

	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しるもの 汁物	デザート
1位	ラーメン	かりんあげ	ナムル	とんじる 豚汁	タルト
2位	あ 揚げパン(きなこ味) あじ 揚げパン(ココア味)	ささみの ヤンヨムギ	げんき 元気サラダ	コーンポタージュ	シューアイス
3位	あ 揚げパン(ココア味) あじ ナン	からあげ	ぶた 豚こまフロギ	もずくスープ	フルーツゼリー

大内中学校

	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しるもの 汁物	デザート
1位	あ 揚げパン(きなこ味) ラーメン	からあげ	げんき 元気サラダ	もずくスープ	タルト
2位	ナン	ささみの ヤンヨムギ	ナムル	とんじる 豚汁 ABCスープ	フルーツゼリー
3位	カレーライス	かりんあげ	ぶた 豚こまフロギ	ミネストローネ ポトフ キムチスープ はるさめ 春雨スープ	ゼリー スイートポテト

☆小学校編☆

新山小学校

	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しるもの 汁物	デザート
1位	ラーメン	ささみの ヤンヨムギ	ナムル	とんじる 豚汁	ととやき
2位	あ 揚げパン(きなこ味) あ 揚げパン(ココア味)	からあげ	げんき 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	はらじゅく 原宿ドッグ

鶴舞小学校

	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しるもの 汁物	デザート
1位	ラーメン	かりんあげ	げんき 元気サラダ	とんじる 豚汁 ABCスープ	フルーツゼリー
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 はるさめ 春雨スープ	シューアイス
3位	あ 揚げパン(きなこ味) あ 揚げパン(ココア味)	ホットカツ グラタン	ぶた 豚こまフロギ チーズカツレー	もずくスープ	ととやき

岩城小学校

	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しるもの 汁物	デザート
1位	あ 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	あ 揚げパン (キャラメル風味)	からあげ	まめまめサラダ きんひらごぼう	ABCスープ はるさめ 春雨スープ	フルーツゼリー
3位	あ 揚げパン(ココア味) ラーメン ナン	ホットカツ グラタン	ぶた 豚こまフロギ （き） 茎わかめの炒り煮	とんじる 豚汁 ポトフ	クリスマスカキ(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かある場合、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味を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年生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

	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しるもの 汁物	デザート
1位	ラーメン	あかうおたつた 赤魚の童田あげ	まめまめサラダ	もずくスープ	タルト
2位	あ 揚げパン(きなこ味) あ 揚げパン(ココア味)	からあげ	ナムル	とんじる 豚汁	シューアイス
3位	あ 揚げパン (キャラメル風味)	ホットカツ グラタン	ばんばんじー 棒々鶏サラダ	ポトフ	フルーツゼリー

★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

	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しるもの 汁物	デザート
1位	ラーメン	からあげ	ナムル	とんじる 豚汁 コーンポタージュ もずくスープ	フルーツゼリー
2位	あ 揚げパン(ココア味)	かりんあげ ホットカツ グラタン	まめまめサラダ	ポトフ ABCスープ はるさめ 春雨スープ	ゼリー
3位	あ 揚げパン(きなこ味)	スパゲッティ	さばのみぞ煮	げんき 元気サラダ	ワッフル シューイースト タルト ととやき

岩谷小学校

	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しるもの 汁物	デザート
1位	カレーライス	かりんあげ ホットカツ グラタン	げんき 元気サラダ	とんじる 豚汁	さつまいも チップス
2位	ラーメン	ささみの ヤンヨムギ	ナムル 豚こまフロギ	ABCスープ はるさめ 春雨スープ もずくスープ	タルト
3位	あ 揚げパン(きなこ味) うどん	スパゲッティ	さばのみぞ煮	ミネストローネ ちゅうか 中華ソーススープ たんなん ごま坦々スープ	フルーツゼリー

★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と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てよかったです。