



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 717 kcal ・ごはん ・春巻き ★豚こまフルコギ ・わかめスープ	13日 696 kcal ・ごはん ★さばのみそ煮 ・キャベツのごま和え ★豚汁	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 ・もやしのみそ汁
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 ・ごはん ★さばのみそ煮 ・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個) ・厚揚げの煮物 ・大根のみそ汁	22日 600 kcal ★五目うどん ★元氣サラダ ・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 ・玉ねぎのみそ汁
26日 697 kcal ・ごはん NEW ・ゆりほんキャベツメンチカツ ・パックソース NEW ・大豆と根菜の煮物 ・県産小松菜のみそ汁	27日 678 kcal ・しよつるチャーハン ・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 ・秋田白舞茸のみそ汁 ・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 ・丸パン(切れ目入り) ・本荘ハムフライ ・サラダ ★県産冬野菜のボトフ	30日 663 kcal ・ごはん NEW ・のり佃煮 NEW ・県産厚焼き玉子 ・とんぶりあえ NEW ・だまこ汁



全

国

学

校

給

食

週

間

メ

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す。

※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。

学校給食の移り変わり

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトンチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あん・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

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、由利本荘市内地区のあぐり大内さんから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「しよつる」は、県魚のハタハタに塩を加え、熟成させて作ります。しよ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年代ご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パーカーにいただきます。

30(金)

「だまこ汁」は、漬けたごはんを丸めて作った「だまこちん」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」はプチプ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。

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、白菜の葉がほどこけてしまうので、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。

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。リクエストの多かつ
た料理を1月～3月の給食に取
り入れます。お楽しみに！

アンケート結果



- ★小学校6年生に給食の思い出を聞きました★