



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
<p>お米の食べ比べをします!</p> <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月のデザートのリクエストができます。(※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> <p>食べ比べ銘柄</p> <ul style="list-style-type: none"> ①岩城町農園の「ササニシキ」 ②秋田県産「サキホコレ」 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」 	<p>4日 682 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンカツ パックソース 大根のそぼろ炒め もずくのみそ汁 	<p>6日 697 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス コーンサラダ 	<p>7日 538 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 丸パン チーズインハンバーグ まめまめサラダ ABCスープ 	<p>1日 642 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> スタミナ丼 なめこのみそ汁
<p>11日 679 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>12日 633 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>13日 650 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん つくね(2個) キャベツのごま和え 麩のみそ汁 	<p>14日 680 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲッティナポリタン 花野菜サラダ ミニワッフル 	<p>15日 607 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 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
<p>18日 687 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ササニシキ 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 	<p>19日 729 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレー フルーツゼリーポンチ 	<p>20日 591 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん サキホコレ ほっけの塩焼き おからの炒め煮 秋のすまし汁 	<p>21日 641 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン パックチョコレート 焼き栗コロッケ ツナサラダ かぶのシチュー 	<p>22日 673 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚キムチ丼 わかめスープ みかんゼリー
<p>25日 543 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん つぶぞろい にらまんじゅう(2個) ホイコーロー もやしのスープ 	<p>26日 647 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 秋のきらめき いかメンチカツ パックソース 元気サラダ かきたま汁 	<p>27日 612 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あきたこまち グリルチキン(醤油) 茎わかめの炒り煮 キャベツのみそ汁 	<p>28日 581 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> みそラーメン 塩ナムル りんごゼリー 	<p>29日 718 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん めんこいな 鶏肉の唐揚げ(2個) きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁

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%

食料自給率アップ大作戦

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。

- 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

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!