

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

11月に4種類のお米の食べ比べを実施しました。それぞれのお米の特徴を真剣に観察 し、ソムリエのように味わう姿が見られたクラスもありましたね。

さて、今月はみなさんおまちかねの「お米の銘柄当てクイズ」を実施します。1日(月)、 2日(火)、3日(水)の給食で食べたお米の銘柄を回答してもらいます。全問正解したクラス は1月~2月のデザートをリクエストすることができます!右記の4種類の銘柄のうち、 どの3つが登場するでしょうか。

食べ比べ銘柄

- ①秋田県産「つぶぞろい」
- ②秋田県産「秋のきらめき」
- ③あぐり大内の「あきたこまち」
- ④五平農園の「コシヒカリ」



********************* 673 kcal 2日 626 kcal 3 H

- ・ごはん
- にらまんじゅう(2個)
- ・チンジャオロウスー
- ・ワンタンスープ



- ・ごはん
- · グリルチキン(醤油)
- ・キャベツとビーフンの炒め物
- ・大根のみそ汁



631 kcal

552 kcal

- ・ごはん
- · さばの生姜煮
- おかか和え
- さつま汁



625 kcal

646 kcal

・カレーうどん

木

- ・こんにゃくサラダ
- ・豆乳クリーム大福



571 kcal

607 kcal

5日 675 kcal

- ・骸ごぼう幹
- ・もずくのみそ汁
- ・みかんゼリー

12日

640 kcal 8 H

- ・ごはん
- ・つくね(2個)
- ・ほうれん草のツナ和え
- じゃがいものみそ洋

9 H

- ・ビビンバ弁
- ・中華ス**ー**プ
- ・さつまいもチップス

10日

- ・ごはん
- ・ 鮭の塩焼き
- · 五首煮
- ・首菜のみそ汁



685 kcal

11日

- ・丸パン
- ・キャラメルクリーム
- のり塩ポテトコロッケ
- ・ブロッコリーのごまサラダ
- ・ABCスープ



開校記念日

15日 600 kcal

- わかめごはん
- ・ 厚焼き玉子
- 筑前煮
- もやしのみそ洋

16日

- ・ごはん
- ほっけの塩焼き 切り干し大根の炒り煮
- キャベツのみそ汁
- 17日 664 kcal
 - ・コーンピラフ ・ 冬野菜のシチュー
 - ・ミニレモンゼリー

18日 688 kcal

- ・長崎ちゃんぽん NEW
- 大根サラダ
- ・マーラーカオ

19日

- ねぎ塩豚丼





654 kcal

677 kcal 22日

- ・ごはん
- いわしのみそ煮
- 鶏肉とれんこんの炒め煮
- かぼちゃのみそ汁

2 3 日 640kcal + デザ-ト

- ・ケチャップライス
- ・フライドチキン < NEW
- ・堂のポトフ 🌙 NEW
- ・クリスマスセレクトデザー クリスマスメニュー

24日

- ・ごはん 焼きメンチカツ
- ・パックソース
- ・おからの炒め煮 ・なめこのみそ汁

744 kcal 25日

- ・ポークカレー
- ・フルーツゼリーポンチ

冬至メニュー

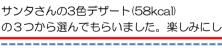


サメータータンササーダ クリスマスメニュー ンササメータンサ 12月23日は少し早いクリスマスメニューにしました。今年の クリスマスデザートも、3種類のデザートの中から1つ食べた いものを選んでもらうセレクト方式です。

クリスマスケーキ いちご(70kcal)

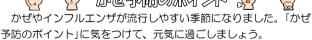
クリスマスケーキ チョコ(76kcal)

の3つから選んでもらいました。楽しみにしていてください!



NEW

neshortop s





4 マスクをつける









★ TDK様からお米をいただきました

12月10日に使用するお米は、TDK様からいただいたお米です。同社 では、地元の農家さんを技術面でサポートし、「アイガモロボット」という 機械を使って無農薬のお米を作っています。そのお米、「ひとめぼれ」をみ なさんに食べてもらいたいということで、プレゼントしてくださいました。 TDKこだわりの「ひとめぼれ」を、感謝して味わいましょう。

桑春男母母男母春男母 冬至メニュー 84844988

12月22日は冬至です。冬至は1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっと も長い日です。冬至を過ぎると太陽の力が復活するとされ、日が長くなって いきます。この日に「ん」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりすると、 かぜをひかないと言われています。給食でも、「れんこん」、「にんじん」、「かぼ ちゃ(なんきん)」などの「ん」のつく食べ物が登場します。

れんこん

れんこんには免疫力を 高め、疲労を回復する「ビニ含まれる「β-カロテン」 タミC」や、胃腸の調子をは、皮心やのどを丈夫 整え、風邪予防に効果的

な粘り成分が含 まれています。

にんじん

にんじんにたくさん にしてくれるので、 免疫力を高めるこ とに役立ちます。

かぼちゃ(なんきん)

血液の流れを良くして体 を温める「ビタミンE」や、 免疫力を高める「カロテン」 は野菜類の中で特に多く含 まれていて、栄養価 が高い野菜です。

