



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
***** 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月のデザートの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。 *****				
1日 673 kcal - 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 おこめクイズ	2日 626 kcal - ごはん - グリルチキン(醤油) - キャベツとピーマンの炒め物 - 大根のみそ汁 おこめクイズ	3日 646 kcal - ごはん - さばの生姜煮 - おかか和え - さつま汁 おこめクイズ	4日 607 kcal - カレーうどん - こんにやくサラダ - 豆乳クリーム大福 NEW	5日 675 kcal - 豚ごぼう丼 - もずくのみそ汁 - みかんゼリー
8日 640 kcal - ごはん - つくね(2個) - ほうれん草のツナ和え - じゃがいものみそ汁	9日 631 kcal - ビビンバ丼 - 中華スープ - さつまいもチップス	10日 625 kcal - ごはん - 鮭の塩焼き - 五目煮 - 白菜のみそ汁 TDK様からいただいたお米	11日 571 kcal - 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	12日 開校記念日
15日 600 kcal - わかめごはん - 厚焼き玉子 - 筑前煮 - もやしのみそ汁	16日 552 kcal - 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 - 大根サラダ - マラーカオ NEW	19日 654 kcal - ねぎ塩豚丼 - 麩のみそ汁
22日 677 kcal - 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 冬至メニュー	23日 640kcal+デザート - ケチャップライス - フライドチキン - 星のポトフ - クリスマスセレクトデザート クリスマスメニュー	24日 685 kcal - ごはん - 焼きメンチカツ - パックスソース - おからの炒め煮 - なめこのみそ汁	25日 744 kcal - ポークカレー - フルーツゼリーポンチ	

クリスマスメニュー

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)
サンタさんの3色デザート(58kcal)

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！

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、プレゼントしていただきました。TDKこだわりの「ひとめぼれ」を、感謝して味わいましょう。

冬至メニュー

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「ビタミンC」や、胃腸の調子を整え、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含まれる「β-カロテン」は、皮ふやのどを丈夫にしてくれるので、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。

かぜ予防のポイント

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。「かぜ予防のポイント」に気をつけて、元気に過ごしましょう。

1 手洗い・うがいをする	2 しっかり栄養をとる	3 十分な睡眠をとる
4 マスクをつける	5 人ごみを避ける	6 適度な運動をする