



給食だより



令和8年10月30日発行
由利本荘市立鶴舞小学校

月	火	水	木	金
2日 ごはん（サキホコレ） とりにく 鶏肉のごまみそ焼き ポテトきんぴら さわにわん 沢煮椀 ゆりほんじょうしせん 由利本荘市産のみそを使った ごまみそ焼きは、香ばしい香り が食欲をアップさせます。	ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。 ぶっし つごう 物資の都合により こんだて へんこう 献立が変更になる ばあい 場合があります。	4日フックメニュー ごはん（サキホコレ） けんさん 県産ハンバーグ はな や さい 花野菜のにんにく炒め ごまみそ汁 ごまみそ汁には、4年生が育て たさつまいもを使います。感謝 していただきます。	5日フックメニュー まるパン コロッケ キャベツのソテー ポトフ コロコロと、行きたいところに 行ってしまふコロッケは、最後 にどこに行くのでしょうか？	がつ にち がつこのか 10月27日～11月9日は どくしょしゅうかん 読書週間です ブックメニューの予定 よっか 4日…ハンバーグだいすき いつか 5日…コロッケです。 このか 9日…ふるさとの川をめざす サケの旅
9日フックメニュー ごはん（ひとめぼれ） さけの塩焼き ひじきの炒め煮 もやしのみそ汁 かわ うみ ぞだ もと 川で生まれて海で育ち、また元 の川に戻ってくる「さけ」の一 しょう しゃしん み ほん 生を、写真で見られる本です。	10日 ハヤシライス （ひとめぼれ） コーンソテー あきた けんさん 秋田県産のトマトピューレを使っ たハヤシライスは、程よい酸味で 食欲をアップさせてくれます。	11日 ごはん（ひとめぼれ） 焼きギョウザ チャプチェ チンゲンサイのスープ はるさめ つが かん チャプチェは、春雨を使った韓 こく いた りょうり あじ し 国の炒め料理です。味が染み はるさめ たの た春雨を楽しみましょう。	12日 ミートソースペンネ ブロッコリーの ツナマヨソテー なか ばんにん き ソテーの中で1番人気があるツナ マヨソテーには、隠し味に由利本 じょうしせん つが 荘市産のしょうゆを使っています。	13日 ごはん（ひとめぼれ） ぶたにく あつ あ いた 豚肉と厚揚げのみそ炒め せんべい汁 いた あじ き ぞ あきた けんさん みそ炒めの味の決め手は、秋田県産 のトウバンジャンです。程よい辛味を つけ、味わい深くさせてくれます。
16日 ごはん（あきたこまち） にくだん ご 肉団子 なmul風炒め から する ピリ辛みそ汁 こんしゅう ぜんりやうちゅうぎ おごな きめつ 今週は、残量調査を行います。給 しょく 食からどれくらい栄養をとってい るのかを調べる調査です。	17日 ポークカレー （あきたこまち） あきた 秋田フルーツポンチ かた ぬ 型抜きチーズ からだ つく チーズは、体を作るたんぱく質 ほね は つよ や、骨や歯を強くするカルシウ ムが豊富な食べ物です。	18日 ごはん（あきたこまち） さんべい に いわしの三平煮 き ぼ だいこん いた 切り干し大根の炒め煮 あつ あ する 厚揚げのみそ汁 ゆりほんじょうし おおうち いき どうぶ ち 由利本荘市大内地域の豆腐屋さ んが作った厚揚げには、大豆のお いしさと栄養が詰まっています。	19日食育の日 せわ 背割りコッペパン けんさん 県産ウインナー けんさん 県産チリビーンズ えーびーしー ABCスープ けんさん 県産ブルーベリーゼリー しよいく ひ 食育の日にちなんで、今日は あきた けんさん 秋田県産のおいしい食べ物を 味わって食べましょう。	20日 ごはん（あきたこまち） ごぼう入りメンチカツ やさい に びた 野菜の煮浸し さつまいものみそ汁 やさい に びた り めんせい す 野菜の煮浸しは、理恵先生が好きな 料理のひとつです。うま味の効果 で、薄味でもおいしく食べられます。
23日 きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日 きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日	24日 ごはん（コシヒカリ） ほっけの塩焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁 きんぴら する み しめ 給食のみそ汁の実は、いつも3種 類以上になるようにしています。具 だくさんで、栄養たっぷりです。	25日 とり どん 鶏そぼろ丼 （コシヒカリ） みそワタンスープ とり どん どり にく 鶏そぼろ丼には、鶏ひき肉だけ でなく、大豆から作られた「大 豆ミート」も使っています。	26日 しお 塩やきそば にくだん ご 肉団子のスープ とり しお ぞだ 鶏ガラスープの素を使った塩焼き そばは、初めてのメニューです。味 わって食べてください。	27日 ごはん（コシヒカリ） や 焼きシュウマイ ほいこーろー ちゅう か 中華スープ らいしゅう ごめ 来週はいよいよお米クイズです。 た くら こめ おも だ 食べ比べをしたお米を思い出し て、全問正解を目指しましょう。

30日お米クイズ①

ごはん
さばのみそ煮
おかか炒め
はな
花ふのすまし汁

きょう 3
今日から3日間、お米クイズを
おこな します。
行います。クラスで協力して、
ぜんもんせいかい め ざ
全問正解を目指しましょう！

新米の季節です。おいしいお米を味わおう！

11月から給食のお米が新米になります。鶴舞小のみなさんに、地域のおいしいお米を味わって食べてもらいた
い！ということで、今年も「新米食べ比べ」を行います。1週間ごとに違う銘柄のお米を炊いたごはんが登場するの
で、違いを観察しながら、楽しんで食べてください。

- ① 11月 2日～ 5日 秋田県産 サキホコレ
- ② 11月 9日～ 13日 由利本荘市産 ひとめぼれ
- ③ 11月 16日～ 20日 由利本荘市産 あきたこまち
- ④ 11月 24日～ 27日 由利本荘市産 コシヒカリ

4週間の食べ比べを楽しんだ後は、「お米クイズ」を行います。11月に食べた4種類のお米の中から毎日違う銘
柄のお米を食べるので、クラスのみんなで相談して、「今日食べたお米はどの銘柄なのか」を当ててください。全問正
解のクラスには、「給食リクエスト権」をプレゼント！頑張ってくださいね！

がつ にち がつつたち ふつか
11月30日、12月1日、12月2日は、
お米クイズです！
なか まいにちが こめ つが
この中から毎日違うお米を使います！

