

しょうがっこう ほのお しゅうかん
小学校の炎のスタミナ週間
で上位だったクラスのリク
エストメニュー
(1・3・4・5年生)
は1～2月に実施します。

こんだて よていひょう づこう
献立予定表(都合により献立が変わることがあります。)

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	5-1 リクエスト	金
16	17	18	19		20
むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー ツナサラダ	ごはん ジョア(ブレン) あじの煮つけ やさい 野菜炒め さわにわん	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかのみそチーズ焼き ひじきの炒めもの じゃがいものみそ汁 あお 青りんごゼリー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こめ 米粉ぎょうざ(2こ・3こ) バンバンジーサラダ マーボー豆腐	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン だいこん 大根サラダ トックのスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 望芋の炊き込みごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハムサラダ だまご汁 こめ キャラメル米粉プリン わかさぎのつくだ煮
23	24 みやぎけん 宮城県	25 アメリカ	26 ふくおか けん 福岡県	27 あきたけん 秋田県	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの塩焼き にく 肉じゃが とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	あぶらふ 丼 どん ぎゅうにゅう 牛乳 (むぎ 麦ごはん) ブロッコリーサラダ しおがまじ 塩釜汁	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトコロッケのり塩 かいそう 海藻サラダ クラムチャウダー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのごましょうゆ焼き がめ煮 とり 鶏肉の水炊き	望芋の炊き込みごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハムサラダ だまご汁 こめ キャラメル米粉プリン わかさぎのつくだ煮	
30 ドイツ	31				
こめ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 シュニッツェル(ドイツ風カツ) ジャーマンポテト キャベツのスープ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉だんご(2こ) やさい 野菜のおかか炒め すいとん汁				

八郎潟小・中学校

給食人気メニューランキング

(11月 食生活アンケートより)

- 1位: バラバラかき揚げ(37票)
- 2位: カレーライス(31票)
- 3位: ラーメン(26票)
- 4位: 焼きプリンタルト(16票)
- 5位: ハヤシライス(15票)
- 6位: 米粉唐揚げ(14票)
- // : 2色揚げパン(14票)
- 8位: レモンソーダゼリー(8票)
- 9位: うどん(5票)
- // : ささみのオランダ揚げ(5票)

その他:

チリコンカン、かみかみサラダ、のり塩ポテトコ
ロケ、青りんごゼリー、ゼリー、ごはん、コー
ンクリームスパゲティ、シチュー など

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

- 24日…仙台を卵でとじた宮城県のB級グルメ「あぶらふ丼」、
魚介入りのシンプルな「塩釜汁」が登場します。
- 25日…アメリカの「ジャンバラヤ」はスペインのパエリアから
生まれた料理です。
- 26日…福岡県の郷土料理「がめ煮」は筑前煮のような料理です。
「水炊き」は、鶏ガラだして鶏肉や野菜を煮て、ポン酢で食へ
る料理ですが、給食では塩ベースの味つけでいただきます。
- 27日…秋田県八郎湖のわかさぎの佃煮が給食に登場します。
プリンに使われる米粉も八郎潟産です。
- 30日…ドイツの豚カツは「シュニッツェル」と呼ばれ、薄くた
いて伸ばした豚肉と、細かいパン粉が使われます。

【1月の給食】

- 秋田県や東北地方、世界の料理を味わいましょう。
(1月24日～30日、全国学校給食週間)
- 風邪予防のため、手洗いをしっかりしましょう。

1月食育だより

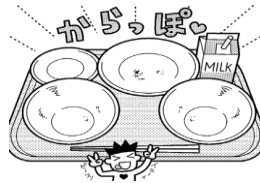
冬休みの食生活チェック



①休み中も、早寝、早起き、朝ごはん！ ②苦手な食べ物にチャレンジしよう。



休み中は、生活リズムが乱れがちです。学校がある日のように、規則正しく生活するよう、心がけましょう。



もうすぐ新年です。食生活の目標も、ぜひ考えてみてくださいね。バランスよく食べることで、勉強や部活動を頑張る力がつきます。

③おうちの人のお手伝いをしてみよう。 ④おやつは、食べる量と時間に注意しよう。



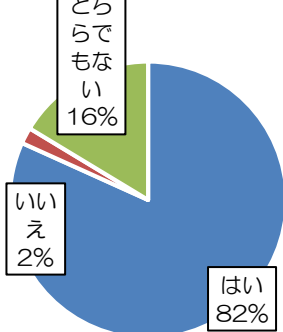
買い物や野菜の下処理、調理、盛りつけ、洗い物など、自分ができることを考えてみてはいかがでしょうか。



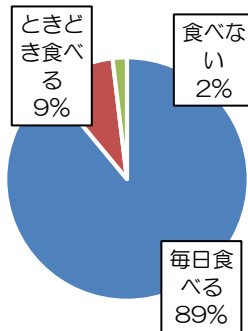
家にいる時間が長いと、何かをしながらおやつをだらだらと食べてしまいがちです。おやつの内容は、不足しがちな栄養を補う、乳製品や果物がおすすです。

11月 食生活アンケート（小・中学校）

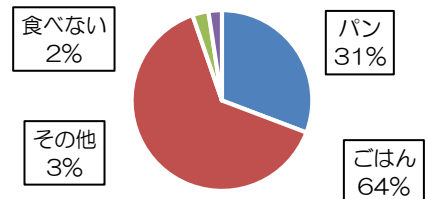
①給食は楽しみですか。



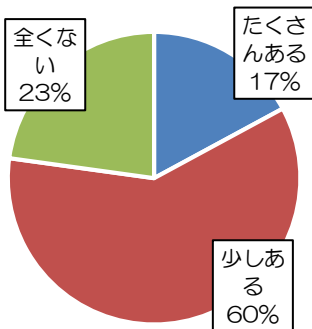
②朝食を毎日食べますか。



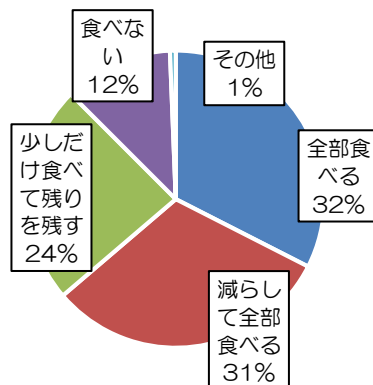
③朝食の主食に何を食べますか。



④苦手な食べ物はありますか。



⑤給食で苦手な食べ物が出たとき…



小学校172名、中学校100名に、食生活アンケートを実施しました。結果の一部を紹介します。

◇良かった点◇

ほとんどの児童生徒が、毎日朝ごはんを食べて登校できています。また、給食を楽しみにしている人の割合は約8割で、前年度よりも4%増加しました。苦手な食べ物があると答えた人の中でも、苦手な食べ物も「全部食べる」「減らして全部食べる」と答えた人の割合が増加しました。

◇課題となっている点◇

朝食を「ときどき食べる」「食べない」と答えた人がいます。朝食は、学習や運動のパフォーマンスを上げるために重要です。簡単なもので構いませんので、準備をして食べるよう、よろしくお願いします。また、朝食をパンなどの主食だけで済ませている人は、おかずを一品プラスできると良いですね。

※③⑤については、小学校3年生以上の回答です。