

令和5年度

1月 予定献立表

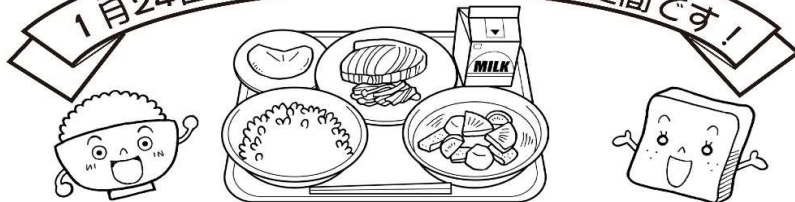
※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。 八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
15日 小正月料理	16日	17日	18日	19日
ごはん とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き ひじき ごもくに 五目煮 きゃのこ汁 (★) ★裏面をみてね	ごはん デミグラスハンバーグ ポテトのチーズ煮 洋風春雨スープ	三色そばろ丼 さんしよく どん むぎ (麦ごはん) ごまあえ なめこのみそ汁	ごはん ますのみりん醤油焼き とりにく だいこん にもの 鶏肉と大根の煮物 ぶたにく 豚肉とさつまいものみそ汁	ごはん ニラ玉オムレツ ホイコーロー 海の野菜スープ
22日	23日	24日	25日	26日
セルフホットドッグ ・背割りコッペパン ・フランクフルトケチャップソース ツナとブロッコリーのサラダ こめっこシチュー 給食週間デザート	ごはん ハタハタフライ 炒り豆腐 もやしのごまみそ汁	だまこうどん汁 (ゆでうどん) (だまこ…小1 個中2 個) わかさぎからあげ しよつるサラダ	まめまめカレー (麦ごはん) 白菜とりんごのサラダ	ごはん 豚肉のしよつる炒め 青のりポテト 男鹿産とろとろわかめのみそ汁
29日	30日	31日	☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 645 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.2 g	
焼き肉丼 (麦ごはん) 小松菜のからし和え 高野豆腐のみそ汁	ごはん いかの香味焼き ひじきのカレー炒め 八宝豆腐	ポークハヤシライス (麦ごはん) ビーンズサラダ	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 802 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 24.3 g	

1/22(月)～26(金)は「秋田まるごと給食」

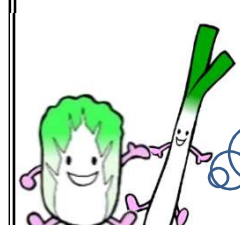
- 22(月)…秋田県産の豚肉から作られたフランクフルトを、パンにはさんでホットドッグにしましょう！
- 23(火)…秋田県産のハタハタフライです。上品な味わいのハタハタは、フライにしてもおいしいです。
- 24(水)…郷土料理のだまこ汁に安田のつくだ煮さんのわかさぎからあげと、八郎潟の味がたくさん登場します。
- 25(木)…給食の大豆と枝豆は秋田県産です。大豆と枝豆がWで入っているので「まめまめカレー」です。
- 26(金)…ハタハタの魚醤「しよつる」は日本三大魚醤の一つです。旨み成分のアミノ酸がたくさん入っていて豚肉との相性も抜群です。白いごはんと一緒に食べましょう！

1月24日から30日は全国学校給食週間です！



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

今月の
八郎潟産野菜



冬になり
野菜の種類が
少なくなりますが、
甘味が増した白菜と
ねぎが登場します。
お楽しみに。

食育だより



令和5年度

1月号

八郎湯町学校給食調理場

郷土料理や行事食を知ろう！

冬休み期間中は何を食べますか？大晦日は年越しそば、お正月はおせち、1月7日は七草がゆなど、昔から季節の行事やお祭りにはいつもと違う特別な「行事食」を食べる習わしがあります。

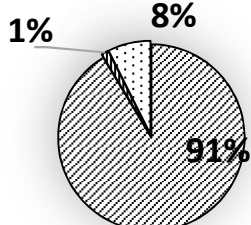
1月15日は小正月です。小正月は女性の正月とも言われ、年末年始を忙しく過ごした女性が一息つけるように、大鍋に「きゃのこ汁」をたくさん作って、小正月中ずっと食べます。この食文化は、男鹿湯上南秋以北の秋田県、青森県津軽地方などで見られます。最近ではあまり作られなくなってきましたが、伝えていきたい郷土の味です。

伝えたい味
～きゃのこ汁～

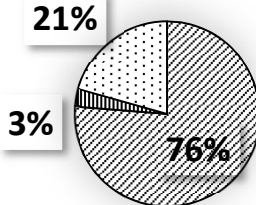


食生活アンケート結果③ ～給食は楽しみですか？～

小学生



中学生



小学生の方が中学生に比べて
楽しみにしている割合が多いです

- ☒ はい
- ☐ いいえ
- ☐ どちらともいえない

給食時間が楽しい時間になるように、今後も献立内容や給食時間の過ごし方について工夫を図ってきたいと思います。

作ってみよう！「キャラメルポテト」

材料（4人分）

- さつまいも…中1本（250g）～一口大に切る
- A 砂糖 …30g
- A 有塩バター…30g
- A 水 …15ml（大さじ1）

作り方

- 切ったさつまいもの水気を切り、160℃の油で揚げる。
- Aを耐熱容器に入れてラップをし、500Wで30秒加熱する。よくまぜあわせておく。
- ①のいもに竹串を刺して火が通ったら、油からあげ、②のたれをからめて完成。



給食ではスティック状に
切っています。