

1月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和2年1月14日発行

新しい年になりました。「新春」とはいえ、寒さはこれから一段と厳しくなります。外出後や食事の前には、せっけんを使ってしっかり手洗いをし、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの予防につとめましょう。また、朝は体が温まるようにしっかり朝ごはんを食べて1日をスタートしましょう。



1月24～30日まで 全国学校給食週間です！



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町忠愛小学校で、貧しくて生活に困っている児童を対象に昼食を出したことが始まりとされています。現在では、将来にわたってみなさんが健康で心豊かな生活を送るために、大切なことを学んでもらう場ともなっています。

今年はいよいよ東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。それにちなみ、本校では、1月20日(月)～24日(金)まで、「食べて学ぼう！世界の料理」と題して、日本を含め、世界各地の料理が給食に登場します。海外の食文化に触れるよい機会ですので、ぜひ食べにいらしてください。

1月20日(月)ブラジルメニュー



- ・**フェイジョアーダ**…黒豆や豚肉、ベーコンを煮込んだブラジルの国民食。スタミナ補充の料理とされており、疲れが出てくる週半ばの水曜日や週末の土曜日に食べる習慣があるそうです。
- ・**ヴィナグレッチサラダ**…ヴィナグレッチソースとは、酢にトマトなどの野菜をたっぷり混ぜたソースで、肉や魚にかけたり、サラダのドレッシングに活用したりします。給食では、鶏のささみ肉にかけて提供します。



1月22日(水)韓国メニュー



- ・**スンドゥブチゲ**…スンドゥブはおぼろ豆腐のような柔らかい豆腐を、チゲは鍋料理を意味します。給食では、豚肉と白菜キムチ、やわらかい豆腐を入れてピリッと辛い味噌で煮込みます。
- ・**トックスープ**…トックとは韓国で食べられているお餅のこと。スープだけでなく、炒め物にも使われているそうです。

1月21日(火)イギリスメニュー



- ・**フィッシュ&チップス**…タラなどの白身魚のフライに、フライドポテトを添えた料理です。イギリスではファストフードとして楽しまれています。
- ・**スコッチブロス**…イギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理で、肉や野菜、押し麦を入れてコトコト煮たシンプルなスープです。

1月23日(木)タイメニュー



- ・**ガバオライス**…ガバオライスは、ガバオという、バジルに似たシソ科の葉を、肉や野菜と炒め、ご飯にかけたタイ料理です。ナンプラーという魚醤を使って味付けします。
- ・**ヤムウンセン**…タイの春雨サラダです。「ヤム」は「和える」、「ウンセン」は「春雨」を意味します。茹でた春雨にエビや野菜を加え、ナンプラーで味付けします。
- ・**ゲーンチュートーフ**…海苔と豆腐が入ったタイのスープです。あっさりとした味付けから、日常的に食べるスープとして人気があるそうです。

1月24日(金)日本メニュー



- ・**赤魚の竜田揚げ**…竜田揚げは魚や肉などにしょうゆやみりんなどで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げた料理。できあがりの色が赤茶色なので、紅葉したもみじに例えられ、もみじで有名な奈良県の竜田川から名前がついたという説もあります。
- ・**湯葉と舞茸のすまし汁**…すまし汁は、だし汁に塩としょうゆで味付けした汁物です。湯葉は、大豆から作った豆乳を温めて、表面にできる膜をすくい取ったもの。湯葉のやわらかい食感を楽しんでください。



1月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
13日	14日	15日	16日	17日
成人の日	ごはん チンゲンサイのスープ えびとたけのこのチリソース にらと豆もやしナムル 牛乳 669kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 さんまの塩焼き 筑前煮 牛乳 868kcal	焼きうどん 大根とわかめのスープ ブロッコリーとにんじんのごま和え 牛乳 646kcal	☆あきたメニュー☆ きりたんぼ汁 とんぶりなめ茸和え 果物(りんご) 牛乳 808kcal
全国学校給食週間【食べて学ぼう！世界の料理】				
20日	21日	22日	23日	24日
☆ブラジルメニュー☆ ごはん 牛乳 フェイジョアード ヴィナグレッッチサラダ オレンジゼリー 842kcal	☆イギリスメニュー☆ コッパパン 牛乳 スコッチブロス フィッシュ&チップス きのこのガーリックソテー 816kcal	☆韓国メニュー☆ ごはん 牛乳 トックスープ スンドゥブチゲ わかめサラダ 796kcal	☆タイメニュー☆ ガパオライス ゲーンチュートーフ ヤムウンセン 牛乳 839kcal	☆日本メニュー☆ ごはん 牛乳 湯葉と舞茸のすまし汁 赤魚の竜田揚げ かぶのかにあんかけ 779kcal
27日	28日	29日	30日	31日
牛タン丼 もずくの味噌汁 野菜の梅びしお和え 牛乳 964kcal	菜飯 白菜の味噌汁 秋田県産枝豆入りメンチカツ ごぼうサラダ 牛乳 937kcal	ピザトースト 野菜コンソメスープ ジャーマンポテト フルーツゼリー 牛乳 803kcal	前期選抜 (給食はありません)	野菜味噌ラーメン えびしゅうまい 水菜の中華くらげ和え 牛乳 768kcal

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。

Ⅲ部生からのリクエストにお応えします！

今年度の給食も残り2か月となりました。そこで、Ⅲ部生のみなさんにアンケートをとり、給食で食べたいメニューをリクエストしていただきました。ご協力ありがとうございました。

当初は2月に実施する予定でしたが、みなさんからたくさんのリクエストをいただきましたので、1月と2月の2か月間、実施したいと思います。**太字**のメニューがみなさんからリクエストされたメニューです。お楽しみに♪

リクエスト給食ランキング

第一位	ラーメン	8票
第二位	ステーキ	3票
第三位	カツ丼	2票
	ハンバーガー	2票



その他、魚料理、うどん、エビフライ、オムライス、たらこスパゲティ、たまごスープ、グラタン、カツカレー、ハンバーグ、ローストビーフ、ゆで卵、たいやきなどが食べたいという声をいただきました。最近寒いので、温かい料理が食べたいというご意見も多く見られました。