

1月 給食だより



秋田明德館高等学校
平成31年1月11日発行

新しい年になりました。冬休みはどのように過ごしましたか？休みの間、夜ふかしや朝寝ぼろをして、生活リズムを乱している人はいませんか？

寒さの本番はこれからです。規則正しい生活を心がけ、栄養バランスのよい食事を摂り、風邪などをひかないように気をつけましょう。



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。

本校では、1月21日（月）～25日（金）まで、「あきたまるごと給食」と題して、秋田の地場産物を使った郷土料理などを給食で提供します。この機会に、ふるさと秋田の食文化や伝統について、理解を深めてみてはいかがでしょうか。

1月21日(月)

- ・**横手風やきそば**・・・横手市のB級グルメを給食で再現しました。キャベツとひき肉が主な具で、それらを炒めた上に目玉焼きをトッピング。福神漬を添えました。
- ・**米粉餃子**・・・大潟村産の米粉を使った餃子です。揚げ餃子にしてパリッとした食感に仕上げました。



1月23日(水)

- ・**きりたんぼ汁**・・・秋田県の郷土料理です。きりたんぼは鹿角市が発祥と言われています。ごぼう、舞茸、せり、ねぎと一緒に、比内地鶏スープで煮込みました。
- ・**とんぶり和え**・・・秋田県北部の特産品であるとんぶりは、ほうき草の実です。畑のキャビアとも言われ、プチプチとした食感が特徴です。県産ほうれん草や黄菊と和えました。

1月22日(火)

- ・**ハタハタの唐揚げ**・・・秋田県の県魚です。男鹿の冬の風物詩としても知られ、12～1月が旬。まるごと唐揚げにしました。
- ・**男鹿産とろとろわかめ味噌汁**・・・とろとろわかめは新鮮なわかめを塩で徹底的にもんで加工しており、その処理によって独特のねばりのあるやわらかい食感が味わうことができます。

1月24日(木)

- ・**あいがけ神代風カレー**・・・秋田県仙北市神代地区で作られていた昔風カレーと現代風カレーの2つの味が楽しめるご当地グルメ。付け合わせには秋田を代表する漬け物「いぶりがっこ」を添えました。

1月25日(金)

- ・**秋田牛のすき焼き風味**・・・秋田県産の黒毛和牛、「秋田牛」をすき焼き風煮にしました。やわらかく、多汁性があり、うま味が強く、脂の口溶けが良いと言われています。ぜひこの機会に召し上がってみてください。



1月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
<p>あけましておめでとうございます 今年も心を込めておいしい給食を作っていきます。 どうぞよろしくお願いいたします。</p>				11日
				米粉パン ポテトスープ 煮込みハンバーグ エリンギのソテー 牛乳 702kcal
14日	15日	16日	17日	18日
成人の日 885kcal	ごはん なめこと豆腐の味噌汁 ソースチキンカツ 野菜の塩昆布和え 牛乳 885kcal	☆ロシアメニュー☆ パセリライス 牛乳 ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ ブルーベリーゼリー 892kcal	広東麺 しゅうまい もやし中華和え 牛乳 782kcal	ごはん 大根の味噌汁 ぶりの照り焼き 里芋と鶏肉のごま煮 牛乳 871kcal
全国学校給食週間【あきたまるごと給食】				
21日	22日	23日	24日	25日
横手風焼きそば 福神漬 水菜と椎茸のスープ 米粉餃子 牛乳 789kcal	ごはん 男鹿産とろとろわかめ味噌汁 ハタハタの唐揚げ 切り干し大根の炒め物 牛乳 818kcal	きりたんぼ汁 とんぶり和え 果物(りんご) 牛乳 766kcal	あいがけ神代風カレー いぶりがっこ キャベツの和風サラダ いちごブルーチェ 牛乳 928kcal	ごはん 舞茸の味噌汁 秋田牛のすき焼き風煮 ごぼうのごま和え 牛乳 889kcal
28日	29日	30日	31日	
☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 生姜とねぎのスープ 和風麻婆豆腐 白菜の甘酢和え 塩分約2.3g 778kcal	前期選抜 (給食はありません)	コッペパン 野菜コンソメスープ 鶏肉と白菜のレモンクリーム煮 かぶのイタリアンサラダ 牛乳 743kcal	ごはん 岩のりのすまし汁 さばのコチュジャン煮 小松菜のおひたし 牛乳 708kcal	

* 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。

☆☆☆☆☆☆☆☆ 秋田名物 いぶりがっこのお話 ☆☆☆☆☆☆☆☆

「いぶりがっこ」とは、漬物として使う干し大根が凍ってしまうのを防ぐために、大根を囲炉裏の上に吊るしていぶり、米ぬかで漬け込んだ雪国秋田の伝統的な漬物です。1月24日(木)に提供する、いぶりがっこは、すべて秋田産の原料にこだわったもの。香りのよいりんごの木でいぶり、玄米・糶・食塩だけで漬けているので、大根の自然な甘みと上品ないぶりの風味を楽しめるそうです。当日はあいがけ神代カレーの箸休めとして、味わってみてください。



