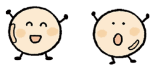


# 令和6年度1月分 献立予定表

北秋田市鷹巣北部学校給食センター

| 月                                                                                                             | 火                                                                                 |                                                                                   |                                       | 水                                                                                 |                                                                                   |                           | 木                                                                                 |                                                                                     |      | 金                                                                                   |                                                                                     |      |                                                                                     |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <br>北秋田市のHPで学校給食を<br>紹介しています | 14                                                                                |  |                                       | 15                                                                                |  |                           | 16                                                                                |  |      | 17                                                                                  |  |      |                                                                                     |      |
|                                                                                                               | ・ごはん                                                                              |                                                                                   | ・キムタク丼 <sup>どん</sup>                  | ・ごはん                                                                              |                                                                                   | ・野菜いっぱい <sup>やさい</sup>    |                                                                                   |                                                                                     |      |                                                                                     |                                                                                     |      |                                                                                     |      |
|                                                                                                               | ・ガーリックチキン                                                                         |                                                                                   | ・豆腐 <sup>とうふ</sup> のみそ汁 <sup>しる</sup> | ・あかうお <sup>あかうお</sup> のてりやき                                                       |                                                                                   | ・塩ラーメン <sup>しお</sup>      |                                                                                   |                                                                                     |      |                                                                                     |                                                                                     |      |                                                                                     |      |
|                                                                                                               | ・ごぼうのソテー <sup>ごぼう</sup>                                                           |                                                                                   | ・ミルメーク（コーヒー）                          | ・あつあ <sup>あつあ</sup> のピリ辛炒め <sup>からいた</sup>                                        |                                                                                   | ・かぼちゃひき肉フライ <sup>にく</sup> |                                                                                   |                                                                                     |      |                                                                                     |                                                                                     |      |                                                                                     |      |
|                                                                                                               | ・かぼちゃ豆乳みそ汁 <sup>とうにゆう</sup> <sup>しる</sup>                                         |                                                                                   |                                       | ・わかめのみそ汁 <sup>しる</sup>                                                            |                                                                                   | ・ミニ青りんごゼリー <sup>あお</sup>  |                                                                                   |                                                                                     |      |                                                                                     |                                                                                     |      |                                                                                     |      |
|                                                                                                               | 小                                                                                 | 671                                                                               | 28.1                                  | 小                                                                                 | 680                                                                               | 25.2                      | 小                                                                                 | 640                                                                                 | 29.3 | 小                                                                                   | 681                                                                                 | 19.4 |                                                                                     |      |
|                                                                                                               | 中                                                                                 | 823                                                                               | 35.6                                  | 中                                                                                 | 817                                                                               | 30.3                      | 中                                                                                 | 764                                                                                 | 34.3 | 中                                                                                   | 868                                                                                 | 23.5 |                                                                                     |      |
| 20                                                                                                            |  |                                                                                   | 21                                    |  |                                                                                   | 22                        |  |                                                                                     | 23   |  |                                                                                     | 24   |  |      |
| ・ごはん                                                                                                          |                                                                                   | ・ごはん                                                                              | ・ポークカレー                               |                                                                                   | ・ごはん                                                                              |                           | ・バーガーパン                                                                           |                                                                                     |      |                                                                                     |                                                                                     |      |                                                                                     |      |
| ・ささみ梅しそフライ <sup>うめ</sup>                                                                                      |                                                                                   | ・ほっけのみりん焼き <sup>や</sup>                                                           | ・ウインナーと                               |                                                                                   | ・しょうろんぼう <sup>しょうろんぼう</sup>                                                       |                           | ・ぎゅうにく <sup>ぎゅうにく</sup>                                                           |                                                                                     |      |                                                                                     |                                                                                     |      |                                                                                     |      |
| ・ごぼうのみそ煮 <sup>に</sup>                                                                                         |                                                                                   | ・大根のそぼろ煮 <sup>だいこん</sup> <sup>に</sup>                                             | ・やさい <sup>やさい</sup> 野菜のソテー            |                                                                                   | ・小籠包 <sup>しょうろんぼう</sup>                                                           |                           | ・牛肉コロッケ                                                                           |                                                                                     |      |                                                                                     |                                                                                     |      |                                                                                     |      |
| ・しお <sup>しお</sup> とん汁 <sup>じん</sup>                                                                           |                                                                                   | ・高野豆腐のみそ汁 <sup>こうや</sup> <sup>とうふ</sup> <sup>しる</sup>                             |                                       |                                                                                   | ・まいぼ <sup>まいぼ</sup> だいこん <sup>だいこん</sup>                                          |                           | ・ブロッコリーのソテー                                                                       |                                                                                     |      |                                                                                     |                                                                                     |      |                                                                                     |      |
|                                                                                                               |                                                                                   |                                                                                   |                                       |                                                                                   | ・麻婆大根 <sup>まーぼ</sup>                                                              |                           | ・やさい <sup>やさい</sup> 野菜スープ                                                         |                                                                                     |      |                                                                                     |                                                                                     |      |                                                                                     |      |
|                                                                                                               |                                                                                   |                                                                                   |                                       |                                                                                   | ・ちゅうかうふう <sup>ちゅうかうふう</sup>                                                       |                           |                                                                                   |                                                                                     |      |                                                                                     |                                                                                     |      |                                                                                     |      |
|                                                                                                               |                                                                                   |                                                                                   |                                       |                                                                                   | ・中華風なめこそスープ                                                                       |                           |                                                                                   |                                                                                     |      |                                                                                     |                                                                                     |      |                                                                                     |      |
| 小                                                                                                             | 666                                                                               | 31.4                                                                              | 小                                     | 637                                                                               | 27.7                                                                              | 小                         | 790                                                                               | 24.8                                                                                | 小    | 658                                                                                 | 25.0                                                                                | 小    | 673                                                                                 | 19.8 |
| 中                                                                                                             | 800                                                                               | 37.2                                                                              | 中                                     | 775                                                                               | 34.9                                                                              | 中                         | 964                                                                               | 29.4                                                                                | 中    | 859                                                                                 | 31.7                                                                                | 中    | 756                                                                                 | 22.7 |

鷹巣北部学校給食センターでは、27日～31日を学校給食週間として、地場産物や人気メニューが登場します！

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 27 |  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばの百年蔵みそ焼き</li> <li>ふきのソテー</li> <li>すまし汁</li> </ul> <p>鹿角市にある浅利佐助商店で製造している無添加生みそ「百年蔵」で味付けしたさばと、阿仁地区で栽培されている「阿仁ふき」を使用します。</p>  |      | 28 |  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ヤンニョムチキン</li> <li>ビーフンソテー</li> <li>わかめスープ</li> </ul> <p>甘辛い味付けが給食で人気の「ヤンニョムチキン」です。</p>  |      | 29 |  <ul style="list-style-type: none"> <li>ねぎ塩豚丼</li> <li>かぼちゃと根菜のみそ汁</li> </ul> <p>やまだ農園さんのかぼちゃとだいこんを使ったみそ汁です。</p>  |      | 30 |  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たらのとんぶりみそマヨ焼き</li> <li>大豆とひじきの煮物</li> <li>キャベツのみそ汁</li> </ul> <p>たらのみそマヨ焼きに大館産のとんぶりを使用しました。煮物には森林組合阿仁特用工場の大豆を使います。</p>  |      | 31 |  <ul style="list-style-type: none"> <li>山菜うどん</li> <li>ミニきなこ揚げパン</li> <li>メイプルピーンズ</li> </ul> <p>昭和40年代から人気の給食メニューきな粉揚げパンと北秋田市産の山菜としいたけを使ったうどんです。</p>  |      |
| 小  | 681                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30.6 | 小  | 690                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25.7 | 小  | 639                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 24.5 | 小  | 670                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 27.8 | 小  | 651                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 25.8 |
| 中  | 807                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 36.0 | 中  | 849                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 32.4 | 中  | 814                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30.4 | 中  | 776                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 32.8 | 中  | 741                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29.2 |

※材料の都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。

## 今月の北秋田市産

- ※ 米
- ※ 中華めん
- ※ うどん
- ※ だいこん
- ※ ねぎ
- ※ かぼちゃ
- ※ しいたけ
- ※ にんにく
- ※ ふき
- ※ わらび
- ※ ぜんまい
- ※ 大豆



## 朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。