



8・9月給食だより



令和7年8月25日発行
由利本荘市立東由利中学校

月	火	水	木	金
8月25日 シーフードカレー 福神漬 フルーツポンチ	26日 冷や麦 厚焼き玉子 カロテントマト ミニゼリー（レモン味）	27日 花むすびごはん いわしの生姜煮 オイスターソース炒め 豚汁 ジョア（ブルーベリー）	28日 夏野菜丼 ツナサラダ 夕顔スープ （アイス）ガリガリ君	29日 ごはん えびにらまんじゅう チンジャオロースー 豆腐スープ 沖縄パインゼリー
充実した夏休みを過ごすことが できましたか？生活リズムを整え るために、朝ご飯を食べましょう。	冷たい物の食べ過ぎは、夏バテ の原因にもなります。身体を冷や さないように注意しましょう。	香りやうまみの効果で、食欲が アップする献立です。しっかり食 べて、元気に活動しましょう。	ガリガリ君は、今から44年前に誕生 しました。食べると「ガリガリ」と音が することから名付けられました。	苦手な食べ物でも、料理方法を 変えたら食べられたという人が います。ぜひ挑戦してみましょう。
9月1日 豚キムチ丼 五色和え わかめのみそ汁 ラムネゼリー	2日 丸パン マーマレード チーズはんぺんフライ 元気サラダ キャロットポタージュ かぼちゃプリン	3日 菜飯ごはん さばのみぞれ煮 チキンサラダ いんげんのみそ汁	4日 ガパオライス 福神漬 もずくスープ （元気）ヨーグルト	5日 ごはん 果物（オレンジ） 鶏肉の照り焼き 和風サラダ モロヘイヤのみそ汁
キムチの酸味と辛みは、食欲増 進に役立ちます。しっかり食べ て、暑さを吹き飛ばしましょう。	ふわふわ食感のはんぺんは、魚 のすり身と卵白で作ります。チー ズとの相性もバッチリです。	みぞれ煮は、大根おろしを使って 煮た料理です。大根おろしが魚 の臭みをとってくれます。	よく噛まずに食べると、歯だけで なく歯茎も弱くなります。噛む回 数を意識して食べましょう。	「病気の王様がモロヘイヤを食 べて回復した。」という伝説があ るほど、栄養豊富な野菜です。
8日 ごはん 棒餃子 回鍋肉 海鮮ワンタンスープ	9日 きぬさやめん（大内） 信田煮 ミニトマト ラ・フランスゼリー	10日 ごはん チーズインハンバーグ ごまドレサラダ 根菜汁 ジョア（いちご）	11日 ごはん たらのごまみそ焼き 塩昆布和え なすのみそ汁	12日 焼き肉丼 茎わかめのサラダ 具だくさんみそ汁 りんごゼリー
水分補給は、大量に一気に飲みを しても効果が低いです。喉が渇く 前に、こまめに飲みましょう。	大内地域のきぬさやめんは、由 利本荘市の特産品です。きぬさ や粉末が練り込まれています。	根の部分を食べる野菜を「根菜類」 と呼びます。今日の根菜汁には、大 根、人参、ごぼうを入れました。	日本は長寿国と言われます。そ の理由のひとつに、栄養バラン スが整った和食献立があります。	わかめは、部位によって形や食感 が異なります。茎わかめは、コリコ リとした食感が特徴です。
15日 敬老の日  まごわやさしいの食 材 ま…まめ ご…ごまなど種実類 わ…わかめなどの海藻類 や…やさしい さ…さかな し…しいたけなどきのこ類	16日 ココア揚げパン 丸型オムレツ 野菜スープ ぶどうゼリー 秋季大会前なので、パンの献立 で不足しがちなエネルギーを揚 げパンにして補いました。	17日 ハヤシライス 福神漬 フルーツ杏仁	18日 ごはん 鮭の塩焼き こんにゃくきんぴら なめこのみそ汁	19日 食育の日 ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ 千草和え 玉ねぎのみそ汁 大会前だからと、いつもと違いす ぎる食事では体が驚きます。体 調を整えて頑張りましょう！
22日 振替休業日 （地区秋季大会） 	23日 秋分の日 牛乳は、毎日つきます。 物資の都合により 献立を変更する ことがあります。	24日 ごはん 和風肉団子 ツナ入りごぼうサラダ みそけんちん汁 日常的にごぼうを食べるのは日 本と韓国だけと言われていて、中 国では薬として使われます。	25日 炊き込みごはん メンチカツ おかか和え 豚汁 「暑さ寒さも彼岸まで」と言われ ます。季節の変わり目は、特に体 調管理に気をつけましょう。	26日 ごはん ミニデザート 赤魚の竜田揚げ 海藻サラダ 大根のみそ汁 唐揚げと竜田揚げには、今では、 ほとんど違いがありません。元々は 下味や粉の種類が違いました。
29日 ごはん さんまの塩焼き 切干大根のカレー炒め ごまみそ汁 切り干し大根は、日本の伝統的 な保存食です。切った大根を、日 光に当てて乾燥させて作ります。	30日 なす入りミートソース スパゲティー イタリアンサラダ プリン パスタの本場イタリアでは、パス タとソースを別々にせず、混ぜ合 わせるのが基本なのだそうです。	 お彼岸とおはぎ お彼岸は、春分の日と秋分の日 の前後7日間のことです。お墓参 りをする人もいます。 お彼岸の食べ物と言えば、ごは んをつぶして丸め、あんこで包 んだ「おはぎ」があります。こ れは秋の花である「萩」にちな んだ呼び方で、春のお彼岸では 「牡丹」にちなんで「ぼたもち」 と呼びます。  萩の花 秋 おはぎ 牡丹の花 春 ぼたもち		