



5月の献立表

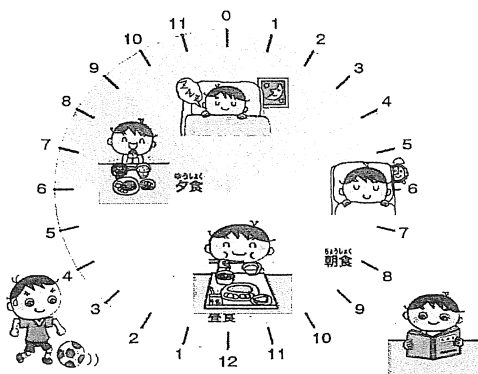
令和5年4月28日発行

由利本荘市立本荘東中学校

月	火	水	木	金
1日 たけのこごはん 鶏肉の照り焼き ハムともやしのソテー ほうれん草のみそ汁 <small>給食では孟宗竹の水煮を使います。秋田県でたけのこと言えば「ねまがりたけ」が一般的かも</small>	2日 ナン ポークカレー ブロッコリーソテー ヨーグルト <small>ナンは手でちぎって食べるので、丁寧に手洗いをしましょう。</small>	3日 憲法記念日 	4日 みどりの日 	5日 こどもの日
8日 豚すきやき風井 小松菜のみそ汁 <small>小松菜はほうれん草に比べてカルシウムを多く含む緑黄色野菜です。</small>	9日 * 1年生宿泊研修 * 2年生職場体験 * 3年生修学旅行 <small>しっかり食べて、夜はしっかり寝て、様々な活動に取り組みましょう。水分補給も忘れずに。</small>	10日 	11日 キムチチャーハン 棒餃子 野菜ソテー 春雨スープ <small>野菜ソテーは小松菜とキャベツとパムです。緑豆春雨は緑豆という豆を原料にした乾物です。</small>	12日 担々麺 カリフラワーのにんにく炒め <small>担々麺は麺だじと鶏がらだしにみそやねぎごまで味とコクを。豆板醤で辛みをだしています。</small>
15日 ごはん きのこシュウマイ マーボー大根 豆腐のみそ汁 <small>大根はみそ汁や煮物、炒めものでもおいしい野菜です。大根の葉はみそ汁に入れることもあります。</small>	16日 ごはん あきたどっさりハンバーグ 切り干し大根のカレー炒め 豚汁 <small>県内産の豚肉やエリンギ、米糲など秋田県産品にこだわって作られてハンバーグです。今日はケチャップをかけてどうぞ。</small>	17日 米粉パン ほうれん草オムレツ ミートソースパンネ 肉だんごスープ <small>パンネはペン先の形をしたショートパスタです。ソースが絡むようにパスタには溝があります。</small>	18日 ごはん ちくわの磯辺揚げ たけのこのピリ辛炒め 大根のみそ汁 <small>磯辺揚げは天ぷらの衣に青のりを使っています。彩りや風味がアップしますね。</small>	19日 ごはん タレ付き肉だんご 豚肉とキャベツのみそ炒め 中華スープ <small>春キャベツは、冬のキャベツに比べて葉が柔らかく、加熱するとかさが減りたくさん食べることができます。</small>
22日 振替休業日 	23日 ドライカレー 温野菜サラダ PDレッシング <small>ドライカレーはじゃが芋なしの挽肉のカレーです。じゃが芋はサラダへ。ドレッシングをかけて食べましょう。</small>	24日 ごはん アジ磯香フライ 切り干し大根のサラダ キャベツのみそ汁 <small>アジは「味が良い」というところから「アジ」と呼ばれるようになったそうです。(諸説あり)</small>	25日 そぼろ丼 若竹汁 <small>そぼろは豚肉と鶏肉のひき肉で作ります。わかめとたけのこを使うので若竹汁といえます。</small>	26日 五目うどん ブロッコリーのツナマヨ炒め みかんゼリー <small>五目は「たくさんの」という意味もあります。今日のうどんは8つの具材を使っています。かくし味は生姜です。</small>
29日 ごはん 春巻き メンマの炒めもの わかめスープ <small>塩漬けのめんまを水で塩出ししてから炒めます。仕上がりにごま油で中華風の味付けになっています。</small>	30日 ごはん 焼魚(紅鮭) きんぴらごぼう みそキムチ汁 <small>きんぴらごぼうは噛みごたえもあり、和食の定番料理のひとつです。ごはんは味付けになっています。</small>	31日 わかめごはん 信田煮 肉野菜炒め 豆腐のみそ汁 <small>信田煮は油揚げの中に入っている食材を詰めたものです。</small>	* 牛乳は毎日つきます。 * 物資の都合により献立が変更になることがあります。 	

規則正しい生活をしよう

新学期が始まり1ヶ月がたちました。学校での生活に慣れてきたと思いますが、まだ体が暑さに慣れていないので注意が必要です。外での活動も増えてきます。生活リズムを整え、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



Carbohydrate

炭水化物の働きを知ろう

炭水化物(糖質)はおもにエネルギー源になる栄養素です。米やパン、めん、いもなどに多く含まれていて、1gあたり約4kcalのエネルギーを生み出します。わたしたちがおもに主食から毎日摂取する炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、体の各器官へ運ばれます。特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。集中力を高めて勉強するためにも炭水化物はとても大切な栄養素なのです。

