



# 5月の献立表

由利本荘市立本荘東中学校

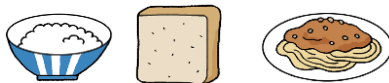
\*牛乳は毎日つきます。\*物資の都合により献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金	
<b>運動には多くのエネルギーが必要</b> 今月は、運動会や陸上大会など、様々なイベントが控えていますね。当日はもちろん、練習の際もけがなく体を動かすことができるように、栄養バランスよく食事をとることが大切です。わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べて、最高のパフォーマンスを発揮できるようにしてくださいね。		<b>疲労回復に役立つ栄養素</b> <b>ビタミンB<sub>1</sub></b>  体の中で糖質がエネルギーにかわるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。		<b>アリシン</b>  糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB <sub>1</sub> の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。	<b>1日</b> 937 kcal 2.8 g さくらごはん <b>New</b> 鶏肉のから揚げ(2コ) きんぴらごぼう 若竹汁 こどもの日ゼリー さくらごはんとは、静岡県産の給食でよく食べられる醤油で炊いた味付きごはんです。今日は、旬のたけのこやわかめなども使い、春やこどもの日を祝う季節の給食です。
<b>4日</b>  <b>みどりの日</b>	<b>5日</b>  <b>こどもの日</b>	<b>6日</b>  <b>振替休日</b>	<b>7日</b> 903 kcal 2.3 g もち麦ごはん <b>New</b> ハヤシライス まめまめサラダ ヨーグルト ごはんに「もち麦」を混ぜて炊いたもち麦ごはんが初登場♪麦の仲間、食物繊維が豊富で、プチプチした食感が特徴です。よく噛んでいたください。	<b>8日</b> 689 kcal 3.0 g ジョア(プレーン) <b>New</b> タンメン たけのこのピリ辛炒め マーラーカオ マーラーカオとは、中国発祥の蒸しパンのことです。砂糖の代わりに黒糖が使われています。今日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトのジョアがつきます。	
~本荘東中学校の調理室より~ 本荘東中学校では5名の調理員さんが勤務しています。朝から大量の食材を受け取り、3回洗浄し、料理に合わせた切り方をします。機械で野菜を切る施設もありますが、なんと東中ではすべて手切りをしています!カレーの日には30kg近くの野菜を処理することも...感謝の気持ちでいただきたいですね^^		学校給食摂取基準に基づいた、中学生の基準の栄養量をお知らせします。 <b>エネルギー 830kcal</b> <b>食塩相当量 2.5g</b>			
<b>11日</b> 734 kcal 2.6 g 鶏そぼろ丼 塩昆布和え 大根のみそ汁 毎日朝食を食べていますか?朝食はみなさんの「脳・体温・胃腸」の3つのスイッチを入れてくれます。しっかり食べることがよい日のスタートにつながります。	<b>12日</b> 767 kcal 2.2 g ごはん あじフライ(パックソース) 茎わかめの炒め物 厚揚げのみそ汁 ピリ辛炒めには、豚肉やたけのこ、キャベツ、にんじん、いんげんなどの食材を豆板醬やみそで炒めています。ピリ辛でごはんが進む味付けにしています。	<b>13日</b> 689 kcal 3.3 g 米粉パン グリルチキン アスパラガスのクリームパン <b>推</b> ミネストローネ 由利本荘市産の旬のアスパラガスを使ったメニューです。彩りと食感がおいしさを引き立てます。ホワイトソースの白、ミネストローネの赤で見た目もおいしく仕上げています。	<b>14日</b> 772 kcal 1.9 g ごはん チーズタッカルビ風 <b>New</b> 塩ナムル 坦々春雨スープ チーズタッカルビはどこかの国の料理か知っていますか?給食では様々な国の料理が登場します。旅行気分になれる楽しくおいしい給食を目指しています♪	<b>15日</b> 718 kcal 2.5 g ゆかりごはん 厚焼き玉子 高野豆腐の炒め物 <b>New</b> じゃがいものみそ汁 ゆかりは、赤しその葉を塩で味付けした、彩りのよい、酸っぱい混ぜごはんの食材です。梅干しの色づけにも使われます。さっぱりしていて食欲がわきます。	
<b>18日</b> 684 kcal 2.2 g ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根のカレー炒め ゆばのすまし汁 <b>推</b> 《グイズ》ゆばのすまし汁の「ゆば」は何から作られているでしょうか?正解は献立表の左下に。すまし汁のだしの風味と、ゆばの食感がクセになる献立です。	<b>19日</b> 681 kcal 2.4 g ごはん 焼きぎょうぎ(2コ) じゃが豚キムチ <b>New</b> わかめスープ 調理室では、約380人分の給食を作っています。とてつもない量の食材を朝8時から受け取り、洗って、切って、調理しています。今日の食材を合計すると、193kgあります!	<b>20日</b> 849 kcal 3.3 g きなこ揚げパン ポークビーンズ <b>New</b> ポトフ 冷凍みかん 明日は陸上大会ですね。パンやごはんなどの主食は、体や脳を動かすためのエネルギー源になります。ポークビーンズに使われている豚肉と冷凍みかんは疲労回復に効果的です。	<b>21日</b> 845 kcal 3.3 g ごはん さばの味噌煮 すき昆布の炒め物 豚汁 すき昆布の炒め物には、みそ汁のだしとして使用した昆布を食べやすい大きさにカットして使っています。うまみと栄養を余すことなくおいしくいただきます。	<b>22日</b> 716 kcal 2.4 g ビビンバ <b>New</b> 春雨サラダ <b>New</b> もずくスープ ビビンバは韓国料理で、「ビビン」は「まぜる」、「バ」は「ごはん」という意味があります。肉やナムル、玉子などをのせてよく混ぜて食べるのが特徴です。	
<b>25日</b> 875 kcal 2.0 g ごはん ちくわの磯辺揚げ(2コ) 豚肉とキャベツの味噌炒め かき玉汁 かき玉汁に入っている卵は、秋田県産の卵です。卵は筋肉や皮膚、臓器、血液などを作るために欠かせないたんぱく質を含んでいます。主食の炭水化物と一緒に食べることで、筋肉を作りやすくしてくれます。	<b>26日</b> 848 kcal 1.8 g サフランライス <b>推</b> キーマカレー <b>推</b> ブロッコリーサラダ 日向夏ゼリー 今日は「サフラン」という花のめしべて色と香り付けしたごはんです。ごはんには混ぜられている赤い繊維がサフランです。インドで生まれたキーマカレーとの相性は抜群です。しっかり食べて運動会に備えましょう。	<b>27日</b> <b>運動会</b> <b>お弁当持参</b> 	<b>28日</b> 780 kcal 2.4 g ごはん <b>New</b> ささみのヤンニョムチキン なら玉子炒め ワンタンスープ 揚げたささみにピリ辛のヤンニョムソースを絡めたごはんが進む韓国料理です。ヤンニョムとは韓国語で「合わせ調味料」という意味で、給食では豆板醬とケチャップなどを使い、甘い味付けにしています。	<b>29日</b> 761 kcal 2.2 g สปาゲッティミートソース <b>推</b> 元気サラダ <b>推</b> ひとくちチーズ 元気サラダは、人参、キャベツ、ブロッコリー、コーン、ハム、かつお節を使います。醤油・砂糖・酢・油の特製ドレッシングで、五大栄養素がそろっているので「元気サラダ」という名前がついています。小学生の頃に食べていた人は懐かしいですね。	

## 朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。

エネルギーのもとになる  
ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。

## 給食の紹介

「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、エネルギーやたんぱく質、脂質、炭水化物など様々な栄養量を設定して献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの家庭での食事では不足しがちな栄養素を可能な範囲で補う工夫をしています。栄養を満たしつつさまざまな地域の料理や味付け、地場産物や旬の食材なども取り入れ、食経験が広がるように心がけています。

**New** 新メニュー

**推し** いつもより味わって食べてほしい給食!



**朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を!**

18日のクイズの答え:大豆からしぼった豆乳を加熱してできた膜をすくって「ゆば」が作られます。