

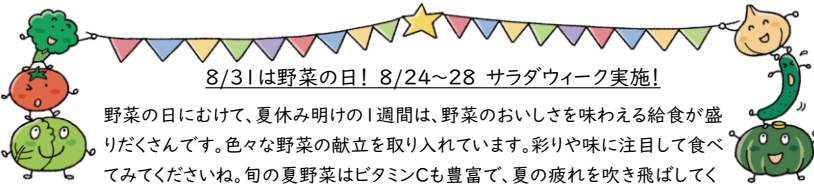


8・9月の献立表

由利本荘市立本荘東中学校



みなさん、楽しい夏休みを過ごせましたか？おいしいものを食べてエネルギーチャージできただいしょうか。休み明けは、「朝起きるのがつらい」「なんとなく体がだるい」と感じやすい時期です。そんな時こそ「食事・運動・睡眠」の3つを整えていきましょう。



8/31は野菜の日！ 8/24～28 サラダウィーク実施！

野菜の日において、夏休み明けの1週間は、野菜のおいしさを味わえる給食が盛りだくさんです。色々な野菜の献立を取り入れています。彩りや味に注目して食べてみてくださいね。旬の夏野菜はビタミンCも豊富で、夏の疲れを吹き飛ばしてくれますよ。おいしく残さず食べてくれたら、うれしいです！

9/14～18 秋季大会応援メニュー

毎日の給食は栄養バランスを整えていますが、この週は特に、放課後の練習まで頑張れるようなメニューにしています！体を動かすために必要な栄養素の炭水化物はごはん・めん・パン・いも類に多く含まれています。おうちの食事でもしっかりと食べて大会に臨みましょう！

月	火	水	木	金
24日848 kcal 2.0 g ポークカレー ホットコブサラダ アメリカ コブサラダは、アメリカ生まれのカラフルでボリューム満点のサラダです。サイコロのようにカットした食材をレタスの上に盛り付けます。給食では夏野菜をオープンで焼き、スパイス入りの特製「ドレッシング」で味付けしました。	25日750 kcal 2.7 g ごはん シュウマイ(2コ) 麻婆春雨 中華コーンスープ 中国	26日710 kcal 3.1 g 丸パン 鶏肉のジンジャーソース焼き コールスローソテー ABCスープ	27日756 kcal 2.3 g ごはん さばの塩焼き 人参しりしり タ顔のみそ汁 沖縄県 郷土料理 New 旬	28日641 kcal 2.2 g ごはん 豚こまプルコギ 塩ナムル トックスープ 韓国 New
サラダウィーク				
31日870 kcal 2.3 g ごはん 鶏肉のから揚げ(2コ) 元気サラダ 長崎ちゃんぽん風スープ 8/31 野菜の日	1日622 kcal 2.3 g ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	2日727 kcal 2.4 g 夏野菜のガパオライス 目玉焼き トムヤムガイ (鶏肉のスープ) タイ	3日665 kcal 2.2 g ごはん いわしの梅煮 高野豆腐のカレー炒め 白菜のみそ汁 New	4日591 kcal 4.4 g ジョア(プレーン) 担々麺(ごまなし) ブロッコリーの にんにく炒め
7日835 kcal 1.8 g ごはん 鶏肉の照り焼き まめまめソテー みそけんちん汁 New	8日703 kcal 1.9 g ごはん 焼きぎょうざ(2コ) ホイコーロー かきたまスープ	9日674 kcal 4.0 g バインミー風パン 本荘ハムフライ コーンソテー フォー(米粉麺スープ) ベトナム New バインミーは、フランス生まれ、ベトナム育ちの絶品サンドイッチです。フランスパンに、肉や酸味の効いたサラダをはみします。フォーはお米から作られた平たいつるつるとした麺で、給食では鶏だしのスープで作っています。	10日793 kcal 3.8 g 麻婆丼 わかめスープ ヨーグルト	11日681 kcal 1.9 g ごはん さんまの生姜煮 じゃがいものカレーきんぴら 厚揚げのみそ汁 New
14日643 kcal 2.4 g わかめごはん 厚焼き玉子 キャベツの塩昆布炒め 豚汁 強い体を作るたんぱく質・ビタミンB1、疲れた体を元気にするビタミンB6・ビタミンCが豊富なメニューにマークがついています。キャベツ・豚肉は疲労回復に効果的な食材です。	15日938 kcal 1.7 g 和風チキンカレー ヒレカツ フルーツ白玉 和風チキンカレーは昆布とかつお節を使用しています。かつお節には、たんぱく質を筋肉に変えてくれるビタミンB6が含まれています。	16日795 kcal 2.1 g ごはん さばのみそ煮 厚揚げのピリ辛炒め ゆばのすまし汁 さばは、筋力UPやそれをサポートしてくれるビタミンB6を効率よくとれます。魚介類や卵にも多く含まれています。	17日677 kcal 2.0 g もち麦ごはん 鶏そぼろ丼 大根のみそ汁 鶏肉は、牛肉や豚肉よりも脂質が少なく、消化もしやすく、胃もたれにくい特徴があります。もち麦は白米よりも食物繊維が多いので、腸内環境がよくなり栄養吸収がUPします。	18日570 kcal 2.6 g ジョア(ブルーベリー) 塩ちゃんこうどん さつまいもの甘辛炒め 米や麺、さつまいもに含まれる炭水化物は、体を動かすエネルギー源になります。大会中はバナナやリンゴなどの果物も素早くエネルギーになるのでおすすめです。
秋季大会応援メニュー				
21日敬老の日	22日国民の休日	23日秋分の日	24日712 kcal 2.4 g ごはん 山賊焼き チンゲンサイの炒め物 ワンタンスープ 長野県 郷土料理 山賊焼きとは、鶏肉をしょうゆやにんにく、生姜で味付けして揚げた、長野県の郷土料理です。山賊が人からものを「取り上げる」→「鶏揚げ」のことから名付けられたそうです。	25日762 kcal 2.2 g さつまいもごはん うさぎハンバーグ(Pケチャップ) おかか炒め 玉ねぎのみそ汁 お月見クレープ 十五夜メニュー 十五夜は別名「いも名月」とも呼ばれます。月見団子が登場する前はいもが供えられていたことや、いもの収穫時期で里芋を供えるところが多かった子などが理由とされています。
28日640 kcal 1.5 g ごはん 鮭の塩焼き ひじきサラダ かき玉汁 New	29日782 kcal 1.9 g ごはん 鶏肉と野菜の香り揚げ きんぴらごぼう わかめと豆腐のみそ汁	30日676 kcal 3.2 g 米粉パン ミートオムレツ クリームペンネ ミネストローネ 推	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。エネルギー830kcal食塩相当量2.5g 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。	