



# 4月の献立表



由利本荘市立本荘南中学校

| 月   | 火  | 水   | 木  | 金   |
|---|--|---|--|---|
| <p><b>入学・進級</b><br/><b>おめでとうございます</b></p> <p>中学校生活の1年間は、心身ともに大きく成長する1年です。<br/>「食」は成長を支える大きな役割を果たします。<br/>好き嫌いをしないで食べるよう心掛けましょう！</p> <p><b>感染症対策を意識した食べ方を！</b></p> <p>会話を控え、目の前の食事に向き合い、<br/>感謝の心でおしくいただきます。</p> |  | <p><b>6日</b><br/>米粉パン<br/>鶏肉のハーフ焼き<br/>フロッコリーのソテー<br/>ポトフ</p> <p>今年度の給食は、パン献立からのスタートです。給食前の手洗いはしっかりとできているでしょうか。今年度も、感染症対策をしっかりと行い、安全な給食時間にしていきましょう。</p> | <p><b>7日 入学式</b></p> <p>食事のマナーを守り、みんなで協力して、楽しい給食時間にしていきましょう。</p>  | <p><b>8日</b><br/>ポークカレー<br/>温野菜<br/>お祝いゼリー</p> <p>全校生徒が揃って初めての給食は、人気のポークカレーにしました。カレーに含まれるスパイスパワーで脳を活性化させ、勉強に集中できるようにしましょう！</p>  |
| <p><b>11日</b><br/>ごはん<br/>肉団子<br/>にらもやし炒め<br/>じゃがいもの味噌汁</p>   | <p><b>12日</b><br/>麻婆丼<br/>長ねぎの中華スープ</p>  | <p><b>13日</b><br/>五目うどん<br/>じゃがいもの<br/>ピリ辛味噌炒め<br/>ジャージーヨーグルト</p>   | <p><b>14日</b><br/>わかめごはん<br/>五目厚焼き玉子<br/>切干大根の炒め煮<br/>根菜汁</p>  | <p><b>15日</b><br/>ごはん<br/>さけの塩焼き<br/>きんぴらごぼう<br/>菜の花の味噌汁</p>  |
| <p>本荘南中学校の給食では、1年を通して由利本荘市産のあきたこまちを炊いたごはんを食べています。国内のお米の消費量が減り続けている今、お米を大事に食べてもらいたいと思います。</p>  | <p>麻婆丼には、由利本荘市大内地域で作られた木綿豆腐を使用しています。柔らかく、崩れやすい豆腐ですが、生産者さんがこだわって作ったおいしい豆腐です。味わって食べてもらいたいです。</p>       | <p>今日のヨーグルトは、由利本荘市矢島地域で作られたジャージーヨーグルトです。ジャージー種の牛からとれた、濃厚な牛乳を使用しています。地域の味を楽しんで食べてください。</p>   | <p>カルシウムは、骨や歯の形成に役立ちます。10代はどんどん骨が成長していく時期で、骨の土台が作られます。不足しないように気をつけましょう。牛乳だけでなく、切干大根や味噌にもカルシウムが含まれています。</p>   | <p>春に旬を迎える菜の花ですが、ビタミンCは100gあたり130mgも含まれてほうれん草と比べると約3倍となります。年中スーパーに出回っていますが、栄養がたっぷり含まれる旬の時期に注目して食べてほしいです。</p>  |
| <p><b>18日</b><br/>ごはん<br/>肉じゃが<br/>ひじき煮<br/>竹の子汁<br/>冷凍りんご</p>  | <p><b>19日</b><br/>ごはん<br/>さばの味噌煮<br/>筑前煮<br/>豚汁<br/>チーズ</p>  | <p><b>20日</b><br/>米粉パン<br/>白身魚フライ<br/>コールスロー<br/>クリームシチュー</p>   | <p><b>21日</b><br/>ごはん<br/>棒餃子<br/>メンマの炒め物<br/>味噌ワンタンスープ</p>  | <p><b>22日</b><br/>豚肉の生姜煮丼<br/>豆腐の味噌汁<br/>アセロラゼリー</p>  |
| <p>春季大会まであと1週間を切りました。食の面から、みなさんを応援したいと思います。今日は、大会前にスタミナ切れを起こさないように、スタミナが持続する献立にしました。</p>  | <p>日本が世界に誇る和食は、他の国の食事に比べて健康的だと評価されています。今日は、集中力を高める献立にしました。よく噛んで食べて、脳の働きをよくしましょう。</p>                 | <p>暖かい日が増えてきましたが、体の中から温まるクリームシチューにしました。秋田県産の牛乳をたっぷり使用しているので、普段の生活で不足しがちなカルシウムをしっかりと摂ることができます。</p>   | <p>大会前の練習で、疲れがたまっていますか？今日は、つるつとした食感で食べやすい味噌ワンタンスープです。野菜たっぷりですが、加熱することで食べやすくなっています。</p>   | <p>春季大会に向けて、豚肉の生姜煮丼で疲労回復メニューにしました。ごはん、生姜、豚肉の組み合わせは、エネルギー補給と疲労回復に効果的なので、しっかり食べましょう。</p> <p><b>健闘を祈ります！</b></p>   |
| <p><b>25日</b><br/>ごはん<br/>キャベツメンチカツ<br/>たけのこのピリ辛炒め<br/>お吸い物<br/>いちごヨーグルト</p>  | <p><b>26日</b><br/>ごはん<br/>いわしの梅煮<br/>キャベツの塩昆布炒め<br/>厚揚げの味噌汁</p>                                      | <p><b>27日</b><br/>タンメン<br/>フロッコリーのにんにく炒め<br/>原宿ドック(チーズ)</p>   | <p><b>28日</b><br/>中華丼<br/>わかめスープ</p>   | <p><b>29日 昭和の日</b></p> <p>家庭でも学校でも、出された料理をただ食べるだけでなく、食事のバランスや衛生管理について考えたり、感謝の気持ちなどを感じたりしながら食べてほしいと思います。</p>  |
| <p>春が旬のキャベツを使ったメンチカツと、たけのこを使った炒め物にしました。ヨーグルトも春らしいいちご味の物にしました。季節を感じ、楽しみながら食べてください。</p>   | <p>厚揚げは、豆腐を油で揚げた食品です。家庭で手作りする事はほとんどないと思います。豆腐屋さんでは、厚揚げ用の固い豆腐を作り、時間をかけて油で揚げて、おいしい厚揚げを作っているのだそうです。</p> | <p>麺献立の日は、エネルギーが不足しがちです。給食では、麺献立の日に食べ応えのある副菜やデザートを追加し、エネルギー不足にならないようにしています。</p>   | <p>色々な具が入り、うまみや栄養がたっぷり詰まった中華丼にしました。とろみがあるので噛む回数が減りがちですが、よく噛んで消化吸収を助け、栄養をむだにしないようにしましょう。</p>  |   |

※事情により献立が変更になる場合があります。牛乳は毎日つきます。