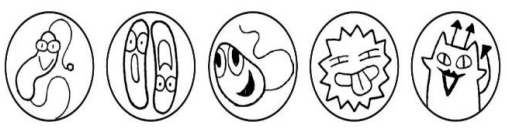
６月の献立表

令和4年6月1日発行

由利本荘市立本荘南中学校

月	火	水	木	金
		１日 力うどん もやしとちくわのいためもの 焼きドーナッツ 力うどんは油揚げの中におもちが入っています。焼きドーナッツほうれん草パウダーを練り込んでいます。	２日 ごはん・ふりかけ 五目卵焼き 茎わかめの炒り煮 根菜汁 ふりかけは鰹節や海苔です。給食のみそ汁は昆布と煮干しでだしをとっています。	３日 ドライカレー サイコロサラダ ドライカレーは豚ひき肉のほかに大豆から作った大豆ミートも使っています。サイコロサラダはドレッシングをかけてどうぞ。
６日 **開校記念日** 	７日 ごはん ハンバーグのトマトソース 野菜ソテー みそ汁 トマトソースはトマト缶やケチャップ、デミグラスソースで作っています。	８日 きなこ揚げパン 鶏肉の照り焼き 温野菜 コンソメスープ 久しぶりの揚げパンです。今日はきなこをまぶしています。きなこの原料は何でしょう？スープはあっさりしたコンソメ味です。	９日 ごはん 県産鮭フライ 春雨サラダ みそ汁 秋田県産鮭のフライです。骨があるかもしれません。サラダはさっぱりとしたドレッシングを使っています。	１０日 豚肉の生姜煮丼 みそ汁 冷凍みかん 生姜は炒めるときと仕上げのときと2回に分けて入れています。香りが残るようにです。冷凍みかんの日は暑い日だといいなあと思います。
１３日 ごはん 鯖の味噌煮 ひじきの炒め煮 みそ汁 ひじきは鉄分豊富な海藻です。和食のおかずの定番ですね。みそ汁は豆腐と大根とうすあげです。	１４日 ごはん 秋田どっさり肉だんご チャプチェ 中華スープ 秋田県の食材で作った肉だんごです。チャプチェは春雨を使った炒め物です。	１５日 タンメン ブロッコリー炒め 原宿ドック（ココア） 給食のタンメンは昆布と鰹節でだしをとっています。原宿ドックはココア味。	１６日 ごはん 鮭の塩焼き ウィンナーソテー かきたま汁 かきたま汁は卵の入った汁物で今日はみそ味です。ソテーはカレー風味です。	１７日 ハヤシライス グリーンサラダ 今年初の由利本荘市産アスパラです。出始めの時期なので今回は少しだけ使います。
２０日 **地区総体** **振替休業日** 	２１日 **地区総体** **振替休業日** 	２２日 米粉パン カレーロール 野菜ソテー 肉だんごスープ 肉だんごのスープは昆布でだしをとってあっさりした塩味にしています。	２３日 ごはん さんまの生姜煮 切り干し大根炒め煮 さつま汁 さんまの生姜煮は骨まで食べることができます。切り干し大根は保存食として生の大根を干したものでした。	２４日 県産豆カレー 温野菜 デザート 秋田県産の大豆と枝豆を使ったポークカレーです。デザートは青うめゼリーです。
２７日 ごはん 棒餃子 ホイコーロー 春雨スープ ホイコーローは豚肉とキャベツ、ピーマンを使った中華のおかずです。	２８日 ごはん 白身魚フライ 野菜の卵とじ みそ汁 白身魚フライはホキという魚をフライにしたものです。みそ汁は豆腐とわかめとねぎ。定番のみそ汁です。	２９日 五目うどん じゃがいものピリ辛炒め じゃがいものピリ辛は豆板醤と甜麺醤でじゃがいもや豚肉を炒めています。	３０日 ごはん いわしのみぞれ煮 きんぴらごぼう みそ汁 みぞれ煮は魚の煮汁に大根おろしを入れたものです。みそ汁の具はキャベツと玉ねぎです。	＊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。

夏場に起きやすい 食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

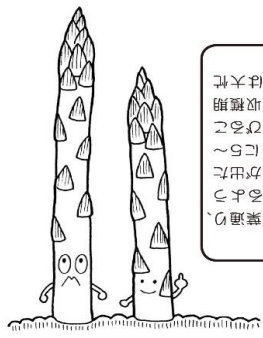
予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。

食中毒予防のキホン

クイズ

Q. アスパラガスの名前の由来はなーんだ？

①明日にはすばらしく伸びるから
②たくさん食べるとおならが出るから
③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から



答え：③
「新芽」の言葉通り、土から出てくるようすは、まさに芽が出たようです。1日に5～6cmくらい伸びることもあるので、収穫期には農家の人は大忙しです。