



5月の献立表

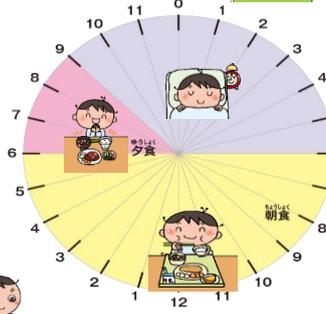
令和4年5月2日発行

由利本荘市立本荘南中学校

月	火	水	木	金
2日 たけのごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 柏もち ----- 5月5日はこどもの日。端午の節句とも呼ばれます。今日の給食では縁起の良い木とされている本物の柏の葉ではありませんが、柏もちです。	3日 憲法記念日 	4日 みどりの日 	5日 こどもの日 	6日 ごはん 信田煮（しのだに） もやしの炒めもの みそ汁 ----- 今日の篠田煮は油揚げの中にいろいろな食材を詰め込んだものです。関西では油揚げ料理全般に「信田」を使うことが多いようです。
9日 ごはん さけの塩焼き きんぴらごぼう みそけんちん汁	10日 ごはん キャベツメンチカツ たけのこのピリ辛炒め お吸い物 カルシウムヨーグルト	11日 丸パン ほうれん草オムレツ ミートソースペンネ ポトフ	12日 ごはん 油淋鶏 メンマの炒めもの みそワタンスープ	13日 ポークカレー 温野菜 みかんゼリー
ごはんとみそ汁は相性がよく、栄養面でもよい組み合わせです。ごはんには足りない栄養をみそ汁で補うことができます。	たけのこのピリ辛炒めは豆板醤とコチュジャンとみそで味付けをしています。ごはんにあうおかずです。お吸い物は昆布でだしをとります。	丸パンはバターロール生地で作ってもらっています。少し甘みのあるパンです。ポトフは大きめに切って野菜と県産ウィンナー煮ています。	久しぶりの油淋鶏です。ひとつひとつ片栗粉を付けて油で揚げています。タレは酢を加えさっぱりとした味付けにしています。	給食センターでは170kgの玉ねぎを炒めて作ります。よく炒めて作ると甘みが出ておいしくできがります。
16日 ごはん 春巻き 八宝菜風炒め 中華風コンスープ	17日 ごはん あきたどっさりハンバーグ ひじきの炒め煮 豚汁	18日 醤油ラーメン ブロッコリーのマヨ炒め マーラーカオ	19日 ごはん さんまの蒲焼き 野菜炒め みそ汁	20日 そぼろ丼 若竹汁
八宝菜の「八」は8種類という意味ではなく、「たくさん」という意味があります。また、「菜」はおかずという意味だそうです。	県内産の豚肉やエリンギ、米粉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食べてください。	給食のラーメンは野菜をたくさん入れて作るようにしています。今日は醤油味です。みなさんは何味のラーメンが好きですか？	蒲焼きはさんまの開きに片栗粉をつけて油で揚げ、タレをかけています。骨がないので（おそらく）食べやすいですよ。	そぼろは豚肉と鶏肉のひき肉で作ります。今回は大豆ミートという大豆の加工品も加えています。わかめとたけのこで若竹汁です。
23日 ごはん きのこシュウマイ 豚肉とキャベツのみそ炒め みそ汁	24日 ごはん アジ磯香フライ 切り干し大根のサラダ みそ汁	25日 米粉パン 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーのソテー ミネストローネスープ	26日 麻婆丼 長ネギの中華スープ	27日 運動会予行 
春キャベツは、冬のキャベツ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。みそ炒めは豚肉のほかに油揚げも使用しています。	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）磯香フライは衣のパン粉にあおりのを混ぜています。	ミネストローネは「具だくさんのスープ」という意味のイタリアの野菜スープです。本場では完熟トマトやトマトペーストを使用するそうです。	今日は、豚肉やミラ、にんにく、生姜をたっぷり使った麻婆丼です。豚肉には疲労回復に役立つビタミンB1が多く含まれています。	
30日 振替休業日 	31日 ごはん いわしの梅煮 ビーフソテー さつま汁 ----- 梅干しを加えることでいわしの臭みを抜き、骨を柔らかくし、酸味が味のアクセントになります。	＊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。		

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。



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。

Carbohydrate

