

# 8・9月の献立表

由利本荘市立本南中学校

月	火	水	木	金
<p>※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。</p> <p><b>姿勢をよくして食べよう!</b></p> 	<p>8/24日 タンメン ブロッコリーのんにく炒め 原宿ドック</p>	<p>25日 夏野菜カレー サラダ</p>	<p>26日 ビビンバ ワントンスープ</p>	
<p>29日 1・2年生のみ ごはん ゆかりふりかけ ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根のサラダ けんちん汁 ※サラダは冷やし中華スープで味付けをしています。今日のけんちん汁は醤油味です。ゆかりは赤じそです。</p>	<p>30日 給食はありません</p> 	<p>31日 1年生のみ ソース焼きそば ウィンナー 中華スープ マーラーカオ</p> <p>今日の給食は1年生のみです。マーラーカオは中華風の蒸しパン(小さめ)。</p>	<p>9/1日 スタミナ丼 もずくのみそ汁</p> <p>もずくは海藻類です。骨を作るカルシウムや血を作る鉄分が豊富に含まれています。</p>	
<p>5日 ごはん 肉だんご ゴーヤチャンプルー じゃが芋のみそ汁</p> <p>ゴーヤは苦みが特徴の夏野菜です。チャンプルーとは沖縄の言葉で炒めものの意味だそうです。</p>	<p>6日 ハヤシライス ブロッコリーのソテー</p>	<p>7日 五目うどん ポテトのピリ辛みそ炒め</p> <p>ピリ辛みそ炒めは豆板醤と甜麺醤を使って辛みと甘みを出しています。給食のじゃが芋の品種はメイクインです。</p>	<p>8日 ごはん さばの和風カレー煮 きんぴらごぼう 夕顔のみそ汁</p> <p>みそ汁は夕顔とじゃが芋とうす揚げの予定です。さばはしょうゆとカレー粉で食べやすい味付けになっています。</p>	
<p>12日 マーボー丼 長ネギの中華スープ</p> <p>麻婆丼には生姜を使っています。肉の臭みを消す消臭作用や抗菌作用があります。</p>	<p>13日 ごはん 海苔佃煮 信田煮 もやしの炒めもの キャベツのみそ汁 信田煮は油揚げの煮ものです。炒めものはちくわとツナを炒めています。</p>	<p>14日 米粉パン ラフランスジャム 鶏肉のトマトソース煮 温野菜サラダ マカロニのスープ 温野菜サラダはブロッコリー、カリフラワー、キャベツです。パックのドレッシングをかけてどうぞ。</p>	<p>15日 ポークカレー 炒めサラダ りんごゼリー</p> <p>デザートのおりんごゼリーは秋田県産のりんごのすりおろしを使っています。</p>	
<p>19日 敬老の日</p> 	<p>20日 秋季大会振替休業日</p> 	<p>21日 醤油ラーメン ブロッコリーのマヨ炒め マーラーカオ</p> <p>醤油ラーメンは昆布でだしをとります。豚肉やなんと、めんまからもおいしいだしが出ます。</p>	<p>22日 ごはん 白身魚フライ 切り干し大根の炒り煮 わかめのみそ汁</p> <p>白身魚はホキという魚です。みそ汁はわかめと豆腐とねぎ。定番のみそ汁のイメージですね。</p>	
<p>26日 中華丼 豆腐のスープ</p> <p>スープはがらスープと塩こしょうのあっさり味です。</p>	<p>27日 ごはん ふりかけ 五目卵焼き 茎わかめの炒り煮 根菜汁 サラダは冷やし中華スープで味付けをしています。けんちん汁は醤油味。ふりかけかつおぶし(おかか)です。</p>	<p>28日 米粉パン 本荘ハムフライ 野菜ソテー コーンクリームシチュー</p> <p>米粉パンには切り目が入っているの、ハムフライをはさんでどうぞ。</p>	<p>29日 ドライカレー ブロッコリーサラダ りんごゼリー</p> <p>コンソメ、カレー粉を入れたバターライスにカレーをかけて食べます。「畑のお肉」とも言われる〇〇も入っています。</p>	
	<p>30日 ごはん ポークシュウマイ 厚揚げのピリ辛炒め じゃが芋のみそ汁</p> <p>ピリ辛炒めはひき肉と厚揚げとこんにゃくを炒めています。</p>			

## 大切ですよ朝ごはん!

一日のスタートは朝ごはんから。朝ごはんを全く食べない子どもの割合は20年前より減っています

からだめざ 体を目覚めさせる!

のう 脳のエネルギー源となり、  
げん 午前中の学習に集中できる!

けんこうてき 健康的な生活リズムをつくり、  
せいかつ すっきり排便ができる!

にち 1日の食事の栄養バランスが  
しょくじ えいよう とりやすくなる。

