



# 5月の献立表

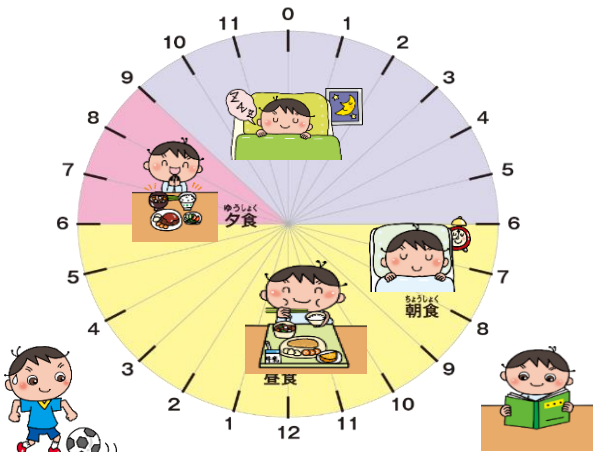
令和5年4月28日発行

由利本荘市立本荘南中学校

月	火	水	木	金
<b>1日</b> たけのこごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 ほうれん草のみそ汁 柏もち <small>5月5日はこどもの日。端午の節句とも呼ばれます。柏もちにはこしあんの他にみそあんもあります。</small>	<b>2日</b> ごはん 鮭の塩焼き ベーコンと野菜のソテー みそけんちん汁 <small>ごはんのみそ汁は相性がよく、栄養面でもよい組み合わせです。ごはんに足りない栄養をみそ汁で補うことができます。</small>	<b>3日</b> 憲法記念日 	<b>4日</b> みどりの日 	<b>5日</b> こどもの日 
<b>8日</b> ごはん きのごしゅうマイ メンマの炒めもの みそワタンスープ <small>塩漬けのめんまを水で塩出ししてから炒めます。ワタンスープのワタンは具なしの皮です。</small>	<b>9日</b> ごはん キャベツメンチカツ たけのこのピリ辛炒め 大根のみそ汁 <small>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。ごはんに合うおかずです。</small>	<b>10日</b> 米粉パン 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーソテー ミネストローネスープ <small>ミネストローネは「具たくさんスープ」という意味のイタリアの野菜スープです。</small>	<b>11日</b> ごはん ふりかけ 五目卵焼き 茎わかめの炒り煮 根菜汁 <small>大根はみそ汁や煮物、炒めものでもおいしい野菜です。大根の葉はみそ汁に入れることもあります。</small>	<b>12日</b> ポークカレー 温野菜 Pドレッシング みかんゼリー <small>南中のカレーは5種類のカレールーを混ぜて作っています。豚肉の他にタンパク質が豊富な大豆も少し入れました。</small>
<b>15日</b> ごはん 春巻き 八宝菜風炒め わかめスープ <small>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です。</small>	<b>16日</b> ごはん あきたどっさりハンバーグ ひじきの炒め煮 豚汁 <small>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どうぞ。</small>	<b>17日</b> 醤油ラーメン ブロッコリーのマヨ炒め 焼きドーナツ <small>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。</small>	<b>18日</b> ごはん さんまの蒲焼き しょうが風味の野菜炒め 豆腐のみそ汁 <small>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。</small>	<b>19日</b> そぼろ丼 若竹汁 <small>そぼろは豚肉と鶏肉のひき肉で作ります。わかめとたけのこを使うので若竹汁といえます。</small>
<b>22日</b> ごはん 肉だんご 春雨とキャベツのみそ炒め 中華スープ <small>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。</small>	<b>23日</b> ごはん アジ磯香フライ 切り干し大根のサラダ キャベツのみそ汁 <small>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)</small>	<b>24日</b> 米粉パン ささみのレモンソース 温野菜サラダ カレーポトフ <small>ささみは鶏肉でも脂質が少ない部位です。笹の葉の形に似ているところからささみと呼ばれたそうです(諸説あり)</small>	<b>25日</b> 麻婆丼 長ネギの中華スープ <small>今日は、豚肉やニラ、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。</small>	<b>26日</b> 運動会予行 
<b>29日</b> 振替休業日 	<b>30日</b> ドライカレー サイコロサラダ Pドレッシング <small>ドライカレーはじゃが芋なしの挽肉のカレーです。じゃが芋はサラダへ。ドレッシングをかけて食べましょう。</small>	<b>31日</b> みそキムチうどん ブロッコリーソテー マーラーカオ <small>みそとキムチはどちらも発酵食品です。マーラーカオは中華風の蒸しパンです。</small>	*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てい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

