

4月の献立表

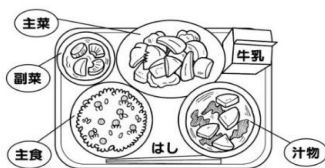
令和6年4月5日発行
由利本荘市立本荘南中学校



※牛乳は毎日つきます。学年ごとに月1回ミルジーのジャージー牛乳がつきます。
※材料の都合により献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金								
<p>入学・進級おめでとうございます</p> <p>新年度になり、新入生を迎え、在校生は新たな学年に進級します。中学生時代は、体がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。給食をおとしてみなさんの成長や、健やかな学校生活を応援できればと思います。苦手なものや初めて食べるものがでるかもしれませんが、食体験を広げる機会にもなるので、一口でも食べてみてくださいね。</p>												
<p><給食当番></p> <ul style="list-style-type: none"> ○エプロン・三角巾(バンダナ)をつけます。 ○マスクは鼻と口元へ。 ○爪は短く切りましょう。 ○手洗いはせっけんを使っていねいに洗いましょう。もちろん清潔なハンカチやタオルでふきましょ。 												
8日	9日	10日 ※3年生ジャージー牛乳	11日	12日								
<p>入学式</p>	<p>ポークカレー 温野菜 お祝いいちごゼリー</p> <p>今日から3学年そろっての給食が始まります。4月は給食準備や片付けの手順を覚えましょう。</p>	<p>米粉パン ほうれん草オムレツ ミートソースペンネ ワントンスープ</p> <p>ペンネはマカロニでペン先の形なのでこの名前がついています。縦に入っている溝でソースがよくからみます。</p>	<p>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</p> <p>さけは「たんぱく質」の他に、「骨を丈夫にする「ビタミンD」も豊富です。カルシウムと一緒にとると吸収を助ける働きがあります。</p>	<p>5日 「始業式・新任式」 豚肉の生姜煮 豆腐のみそ汁 ぶどうヨーグルト</p> <p>新たな1年がスタートしました。給食を通じて健康づくり、思いやりや感謝の心、食文化など様々なことを学んでいきましょう。</p>								
15日	16日	17日	18日	19日 ※2年生ジャージー牛乳								
<p>ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁</p> <p>さばは、血液サラサラ効果の、DHA(ドコサヘキサエンサン)・EPA(エイコサペンタエンサン)が豊富です。</p>	<p>麻婆丼 中華スープ</p>	<p>醤油ラーメン 野菜のコーンソテー マーラーカオ</p> <p>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。今日は醤油味で作りました。</p>	<p>ごはん とりのから揚げ ひじきの炒め煮 じゃが芋のみそ汁</p> <p>じゃがいもは、カリウムとビタミンCが豊富なため、ヨーロッパでは昔から「畑のリンゴ」と呼ばれています。</p>	<p>ごはん 棒餃子 回鍋肉 トックスープ</p> <p>疲労回復のためにもよく食べてよく寝てくださいね。トックスープは韓国のお餅を入れました。</p>								
22日	23日	24日	25日 ※1年生ジャージー牛乳	26日								
<p>振替休業日 (春季大会)</p>	<p>わかめごはん 五目厚焼き玉子 切り干し大根の炒め煮 豚汁</p> <p>豚汁は、豚肉やたくさんの野菜から、いろいろなま味がたておいしく、栄養もあります。</p>	<p>バターロール 鶏肉のハーブ焼き カラフル炒め クリームシチュー</p> <p>いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには食べ物や食事に関わる人への感謝の気持ちが込められています。</p>	<p>ごはん とりの信田煮 ビーファン炒め キャベツのみそ汁</p> <p>食べ物には甘み・うま味・塩味・酸味・苦味の5つの味があります。みそにはこの5つの味が入っているとわれています。</p>	<p>ごはん ハタハタのフライ 生姜風味の野菜炒め 玉ねぎのみそ汁</p> <p>ハタハタは秋田県の魚で、おもに日本海側で水揚げされます。癖のない白身の魚です。</p>								
29日	30日	<p>学校給食の7つの目標</p>										
<p>昭和の日</p> <p>ハヤシライス 花花サラダ アセロラゼリー</p> <p>ハヤシライスはハッシュドビーフを日本風にアレンジした洋食です。</p>	<table border="1"> <tr> <td> <p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> </td> <td> <p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> </td> <td> <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> </td> <td> <p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> </td> <td> <p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> </td> <td> <p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> </td> <td> </td> </tr> </table>				<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>	<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	
<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>									
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>										

<盛りつけ>



盛り残しそのまま残食にならないように上手に盛りつけましょう。