



5月の献立表

令和6年4月30日発行

由利本荘市立本荘南中学校

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>1日 みそキムチうどん 本荘アスパラソテー 原宿ドッグ</p> <p>みそとキムチはどちらも発酵食品です。由利本荘市産のアスパラをベーコンや野菜と炒めています。</p>	<p>2日 豚すきやき風井 小松菜のみそ汁 青梅ゼリー</p> <p>豚肉はビタミンBが豊富で疲労回復にも効果があると言われていいます。</p>	<p>3日 憲法記念日</p>
<p>6日 振替休日 (こどもの日)</p>	<p>7日 ドライカレー サイコロサラダ</p> <p>ドライカレーはじゃが芋なしの挽肉のカレーです。ごはん以外にもナンとも合いますね。</p>	<p>8日 米粉パン ササミカツ 温野菜 カレーポトフ</p> <p>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。</p>	<p>9日 1年生宿泊研修 (9日~10日) 2年生宿泊研修 (8日~9日) 3年生修学旅行 (9日~11日)</p>	<p>10日 ごはん 東北シューマイ 春雨とキャベツのみそ炒め 中華スープ</p> <p>春雨はじゃが芋のでんぷんから作るものと緑豆という豆から作るものがあります。</p>
<p>13日 ※3年生振替休日 ごはん フヨーハイ 八宝菜風炒め わかめスープ</p> <p>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。</p>	<p>14日 ごはん 甘酢チキン ひじきの炒め煮 豚汁</p> <p>お酢には健康効果がたくさんあります。体脂肪・内臓脂肪の減少、血圧低下作用、疲労回復などであると言われております。</p>	<p>15日 タンメン ブロッコリーの にんにく炒め ミニワッフル</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。今日は塩味です。</p>	<p>16日 ごはん ホッケ塩焼き しょうが風味の 野菜炒め 新玉ねぎのみそ汁</p> <p>新玉ねぎの旬の時期は春です。一般的にスーパーの店頭に並ぶのは3月~6月頃で、甘みが強くやわらかいのが特徴です。</p>	<p>17日 そばろ井 若竹汁 マスカットゼリー</p> <p>そば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。</p>
<p>20日 ごはん のり佃煮 とりの照り焼き シャキシャキサラダ なめこのみそ汁</p> <p>なめこは水溶性食物繊維だけでなく不溶性食物繊維も豊富です。水に溶けず腸でふくらんで、ぜん動運動を活発にするため、腸内環境の改善や便秘予防びつたりです。</p>	<p>21日 ごはん にしんの照り煮 きんぴらピリ辛炒め キャベツのみそ汁</p> <p>春キャベツは、冬のキャベツと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。</p>	<p>22日 丸パン メープル&マーガリン 肉団子(ラトウイユ) ポテトソテー ABCスープ</p> <p>フランス南部地方を代表する煮込み料理に「ラトウイユ」があります。今日は肉団子でその料理を表現しました。世界のおいしいを食べてみましょう。</p>	<p>23日 ビビンバ 豆腐スープ</p> <p>韓国語でビビンは混ぜる、バはごはんという意味だそうです。スープは豆腐を入れて、とろみを付け中華風になっています。</p>	<p>24日 ごはん ブリの甘辛揚げ煮 こんにゃくおかか煮 しめじのみそ汁</p> <p>こんにゃくには、食物繊維やカルシウム、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。かつお節を入れて煮てみました。</p>
<p>27日 ※運動会予行 ごはん さばの和風カレー煮 切り干し大根の炒め物 さつま汁</p> <p>切り干し大根は生の大根よりもカルシウムが豊富です。かみごたえがあるので、よく噛むことにもつながるメニューです。</p>	<p>28日 運動会</p>	<p>29日 バーガーパン 本荘ハムフライ 野菜ソテー ポトフ</p> <p>ハムフライは給食発祥の名物。本荘ハムフライをパンにはさんで味わってみてください。</p>	<p>30日 ごはん 焼き餃子 ハムと野菜の卵とじ もずくスープ</p> <p>もずくは沖縄県産の海藻で独特のぬめりがあります。今日はスープに入れました。</p>	<p>31日 チキンカレー 杏仁フルーツ</p> <p>杏仁とは「アズノの実の中にある種」のことです。実際には、種のさらに奥にあるかたい殻でおおわれた白い実を指しています。</p>

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

