



6月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> <p>毎朝、この3つができていれば、あなたも元気になります！</p> </div> <div style="text-align: right;"> <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> </div> </div>				
3日 ごはん 和風包み焼き もやしとちくわの炒め物 けんちん汁 肉や野菜をごま油で炒めて煮込む料理がけんちん汁です。鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」が「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説もあります。	4日 かみかみ丼 小松菜のみそ汁 	5日 野菜みそラーメン 温野菜 サワーゼリー 給食のラーメンは野菜をたっぷり使います。今日はにんにくと生姜も入れた、野菜みそです。暑い時期に向けて、スタミナアップをしていきましょう。	6日 開校記念日 	7日 ごはん にらまんじゅう マーボー大根 中華スープ マーボーは豆腐やなすを使うことが多いですが、大根で作ります。甘口みそのテンメンジャンで仕上げます。
10日 ごはん 鶏のねぎ塩焼き 野菜炒め わかめのみそ汁 野菜炒めは低カロリー、低糖質な料理です。生野菜のサラダよりもかさが減って多くの野菜を食べることができます。	11日 ごはん さばのみそ煮 切り干し大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁 さばを使った料理では代表的なみそ煮です。鯖のEPA含有量は魚の中でもトップクラスです。	12日 米粉パン チキンのバジルフライ ブロッコリーのベ-コンテー ミネストローネ ミネストローネはイタリア語で「具材が豊富なスープ」という意味だそうです。オリーブオイルで炒め、にんにくが入ります。	13日 ごはん 紅鮭の塩焼き 筑前煮 大根のみそ汁 紅鮭は鮮やかな紅色をしており、他の鮭と比べても色味が強いのが特徴です。味も濃く、脂のりがよいわりにあっさりとしています。	14日 豚キムチ丼 もずくのみそ汁 サイダーゼリー 明日は地区総体T1日目。エネルギーの元になる炭水化物をしっかりとり、今までの練習の成果を存分に発揮してきてくださいね！
17日 地区総体 振替休業日 	18日 地区総体 振替休業日 	19日「食育の日」 わかめうどん まめまめソテー フローズンヨーグルト わかめはマグネシウムやヨウ素、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。身体の成長を助けるヨウ素とカルシウムも摂取できます。	20日 ごはん 春巻き 中華炒め とろみスープ スープのとろみはかたくり粉でつけています。かたくり粉の原料はじゃがいもです。からあげや竜田あげなどにも使われます。	21日 ハヤシライス フレッシュサラダ ハヤシライスの名前の由来は、ハヤシという名前の人が作った、ハヤシという人が毎日注文していたなどの諸説があるそうです。
24日 ごはん ポークシューマイ 厚揚げのピリ辛炒め じゃが芋のみそ汁 じゃがいもには豊富なカリウムが含まれており、血圧を調整し心臓の健康をサポートします。抗酸化物質が含まれており、細胞を守り老化を防止します。	25日 ごはん 鶏の照り焼き ビーフン炒め ほうれん草のみそ汁 ビーフンは秦の始皇帝が中国統一した紀元前220年頃、中国南部で米を挽き、めんにして食べたことが始まりと言われています。	26日 黒糖パン キャベツメンチカツ きのこソテー ホワイトスープ きのこは、キャベツなどの野菜を上回る豊富な食物繊維を含んでいます。きのこソテーにはエリンギ、ぶなしめじが入っています。	27日 ごはん ぶりの甘辛煮 ひじきの炒め煮 根菜汁 ひじきは鉄分だけではなくカルシウムも豊富な食材です。水で戻して調理します。	28日 ナン ドライカレー シーザーサラダ ドライカレーはじゃが芋を使わずに作るひき肉のカレーです。今日はナンにつけて味わってみてください。

夏場に起きやすい

食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していつたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



食中毒予防のキホン



クイズ

Q. アスパラガスの名前の由来はなにだ？

- ①明日にはすばらしく伸びるから
- ②たくさん食べるとおならが出るから
- ③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から

