

# 8・9月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

月	火	水	木	金
<p>夏休みが終わり、学校が始まりました。生活リズムを整えるためにも<u>しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。</u></p> <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> 				
8/23日 チキンカレー フレンチグリーンサラダ	<p>カレーは玉ねぎをしっかりと炒めて作ります。玉ねぎには糖分が含まれていて炒めると濃縮されて甘みが増します。</p>			
26日 中華丼 わかめスープ	27日 ごはん 甘酢肉だんご ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁	28日 丸パン チーズインハンバーグ ブロッコリーのソテー ミネストローネ	29日 ごはん 白身魚フライ 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしのみそ汁	30日 豚キムチ丼 なめこのみそ汁
中華丼は豚肉とイカのうまみ、野菜をたっぷり入れたあんかけの丼です。	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物の意味だそうです。	ミネストローネはイタリアの野菜スープです。トマトをベースとしたスープで、隠し味にんにくを入れています。	みそ炒めは豚肉とキャベツを使った炒め物です。生姜と豆板醤で味にアクセントをつけています。	キムチには乳酸菌が含まれています。乳酸菌は腸内バランスをよくし、便通を改善してくれます。
9/2日 ごはん 春巻き メンマの炒めもの わかめスープ	3日 ごはん さばのしょうゆ煮 中華ひじき キャベツのみそ汁	4日 五目うどん じゃが芋のピリ辛みそ炒め	5日 ごはん 和風きんぴら包み焼き ふきのうま煮 みそけんちん汁	6日 ドライカレー サイコロサラダ
メンマは塩漬けたものを水で塩出しして炒め煮にしています。リクエストメニューにも選ばれた人気メニューの一つです。	さばなどの青魚にはDHAやEPAが多く含まれています。血液をサラサラにしてくれる。脳の働きを活発にしてくれます。	じゃがいもはビタミンCやビタミンB2、ビタミンB6、食物繊維のほかに、過剰な塩分を排出するカリウムも豊富に含まれています。	ふきはシャキシャキ食感とほろ苦さが魅力の山菜の一つです。数少ない日本産の野菜のひとつで、秋田でも採ることが出来ます。	ドライカレーはじゃが芋を使わないひき肉のカレーです。サラダの方に角切りのじゃがいも、カルシウム豊富な角切りチーズが入っています。
9日 ごはん あきたどっさり肉だんご ホイコーロー ワンタンスープ	10日 かみかみ豚丼 庄内麩のみそ汁	11日 丸パン ハムチーズピカタ ミートソースパンネ ポトフ	12日 ごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根のカレー炒め 玉ねぎのみそ汁	13日 ごはん いわしのみぞれ煮 野菜の卵とじ 豆腐のみそ汁
肉だんごは豚肉や枝豆など、秋田県産の食材を取り入れています。	山形県庄内に伝わる板状の焼き麩が庄内麩です。うすく延ばした生地を棒に巻き付け、直火で焼き上げ板状にした麩です。	ポトフはもともとフランスの家庭料理でしたが、今では各国でアレンジされ親しまれている煮込み料理です。	切り干し大根は一度乾燥させることで生の大根とは違う風味と食感になっています。	いわしには体内の赤血球を作るために必要な鉄が多く含まれています。鉄分を摂ることで、貧血になるリスクや集中力の低下を防ぐことができます。
16日 敬老の日 	17日 「十五夜」 ごはん ポークシュウマイ 厚揚げのピリ辛炒め とろみスープ 月見だんご 1年で空気が最も澄み渡る時期に、月見だんごやススキを飾り、きれいな満月の日を楽しむ日が「十五夜」です。	18日 野菜タンメン イタリアンソテー	19日 ごはん ホッケ 筑前煮 小松菜のみそ汁	20日 ハヤシライス 豆とコーンの コールスローサラダ
秋分の日振替休日 	24日 秋季大会振替休業日 	25日 丸パン かぼちゃのコロッケ 温野菜 ホホワイトシチュー かぼちゃは、緑黄色野菜の代表格です。カロリーが高く、ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い野菜です。	26日 チキンカレー 杏仁フルーツ 杏仁とは「デズの実の中にある種」のことです。実際には、種の奥にある堅い殻でおおわれた白い実を指します。	27日 ごはん 鶏の信田煮 もやしとちくわの炒め物 豚汁 野菜の甘みに加えて豚肉から出るだしで味に深みが増し、種類豊富な食材の栄養を一度に摂ることができるのが豚汁です。
30日 麻婆丼 中華スープ 豚ひき肉やミョウ、にんにく、生姜をたっぷり使った麻婆丼です。にんにく、生姜でスタミナをアップさせましょう。	<p><b>大切な朝ごはん!</b></p> <p>1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が、若い世代の割合がなかなか減りません。朝ごはんを食べると4つのよいことがあります。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。</p> <p>脳のエネルギー源となり、<b>健康的な生活リズムをつくり、</b> 1日の食事の栄養バランスがとりにやすくなる。</p> <p>午前中の学習に集中できる! <b>すっきり排便ができる!</b></p>       			