



10月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

*物資の都合により献立が変更になることがあります。*牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
	1日 ごはん とりの信田煮 ビーフン炒め さつま汁 <small>さつま芋には食物繊維が多く含まれています。さらにヤラピンという成分が排泄を助け、便秘を防ぎます。</small>	2日 みそラーメン シャキシャキ炒め <small>シャキシャキ炒めは、切り干し大根やいんげんなどのかみごたえがある食材が入っています。</small>	3日 ごはん 焼売 ひじきの中華炒め ほうれん草の玉子スープ <small>水溶きかたくり粉でスープにとろみを付けた後に、卵をおとすとふんわりとした玉子スープができあがります。</small>	4日 ビビンバ オニオンスープ <small>ビビンバは、韓国語で混ぜご飯を意味する韓国の代表的な料理の一つです。ぜんまいやキムチが入っています。</small>
7日 振替休業日 	8日 ごはん そぼろあん包み 春雨とキャベツのみそ炒め もやしスープ <small>春雨は緑豆あるいはジャガイモやサツマイモなどから採取されたデンプンを原料として作られています。</small>	9日 コッペパン 牛肉コロッケ 野菜ソテー ミネストローネ <small>ミネストローネとは、イタリア語で真だくさんの意味があります。にんにくを入れることもポイントです。</small>	10日 「前期終業式」 ハヤシライス ビーンズソテー <small>豆はビタミンB1を始めとするビタミンB群を多く含み、3大栄養素からのエネルギーの分解・合成を助けます。</small>	11日 秋季休業
14日 スポーツの日 	15日 ドライカレー 花花サラダ <small>ブロッコリーには「小さな幸せ」という花言葉があるようです。ビタミンCの多さはトップクラスの野菜です。</small>	16日 稲庭風うどん ベーコンと野菜ソテー <small>給食のうどん汁は北海道の百高昆布でだしをとっています。稲庭風うどんということで麺は平うどんが付きまます。</small>	17日 ごはん クリスピーチキン メンマの炒めもの 玉ねぎのみそ汁 <small>メンマの原料は「モチク」と呼ばれるタゲノコです。皮を剥きカットした後、それらを蒸して発酵させてから天日乾燥をして成形したものです。</small>	18日 ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 <small>煮魚の定番のさばのみそ煮です。生姜も入っているの味のアクセントにもなっています。</small>
21日 ごはん ホッケ こんにやくおかか煮 わかめのみそ汁 <small>こんにやくの主成分である「グルコマンナン」は、水に溶ける食物繊維の一種です。腸のトラブルを改善する効果があります。</small>	22日 ごはん 棒餃子 豚肉とキャベツのピリ辛炒め もやしのみそ汁 <small>豚肉とキャベツを下肉バンジャンとテンメンジャンで炒め、ピリ辛で仕上げています。</small>	23日 バターロール ポテトカップグラタン 温野菜 ジュリエンスープ <small>「ジュリエンヌ」はフランス語で「マッチ棒より細い糸状のもの」という意味で日本という千切りのことを言います。</small>	24日 わかめごはん 玉子千草焼き 大根のそぼろ煮 なめこ汁 <small>大根は栄養的に優れた野菜で煮物や漬物、サラダなど幅広い料理に使われます。今日はひき肉やしいたけ、枝豆と甘辛煮にしました。</small>	25日 チキンカレー コーンソテー <small>食物繊維には水溶性と不溶性がありますが、とうもろこしには不溶性食物繊維が豊富です。胃や腸で水分を吸収して膨らむため、満腹感が持続します。</small>
28日 ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 切り干し大根のサラダ 厚揚げのみそ汁 <small>切り干し大根は煮物だけではなくサラダでもおいしいです。ツナを入れて酢やごま油で調味しています。</small>	29日 ごはん 春巻き 中華野菜炒め 肉団子のスープ <small>白菜のおいしい季節が来ました。白菜の他にチンゲン菜やしいたけなどをたっぷり入れた肉団子スープです。</small>	30日 ロールパン 秋田どっさりハンバーグ ブロッコリーソテー 秋鮭のシチュー <small>「秋鮭」とはオホーツク海などを数年回遊した後、産卵の時期である秋に日本の川へ戻ってくる白鮭のことを指します。今日はシチューにしました。</small>	31日 合唱コンクール ※お弁当持参 	

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品