

4月から新たにアレルギー対応給食を希望する生徒は、学級担任に申し出てください。

3月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

※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。

月	火	水	木	金
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>寒さが少しずつ和らぎ、暖かい日が少しずつ増えてきました。今の学年で過ごす日々もあとわずかです。この1年を振り返り、新しい学年に向けた準備をしていきましょう。</p> </div>				
<p>3日</p> <p>ごはん</p> <p>ドライ納豆</p> <p>さばのおかか煮</p> <p>肉野菜炒め</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>みなさんは納豆を食べていますか？納豆には、健康を維持するために必要不可欠な5大栄養素が全て含まれています。</p>	<p>4日</p> <p>ごはん</p> <p>ぶりの甘辛煮</p> <p>切り干し大根のツナソテー</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>イ〜予感ゼリー</p> <p>ぶりは成長することによって名前を変える出世魚で、縁起のよい魚といわれています。受験生のみなさん、明日は体調万全で臨んでくださいね。</p>	<p>5日</p> <p>広東麺</p> <p>ブロッコリーのんにんにく炒め</p> <p>広東麺は肉や野菜にとろみをつけた醤油ラーメンです。麺にスープが絡みやすく、あんかけも体を温めてくれます。</p>	<p>6日</p> <p>スタミナ丼</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>疲労回復の豚肉と体を内部から温める生姜とにんにくを使った野菜たっぷりのスタミナ献立です。</p>	<p>7日</p> <p>ポークカレー</p> <p>ほうれん草のソテー</p> <p>お祝いゼリー</p> <p>明日は卒業式ですね！3年生は給食からも卒業になりますね。9年間の給食のラストは「カレーライス」です。どうぞ味わって食べてください。</p>
<p>10日</p> <p>卒業式振替休業日</p> 	<p>11日</p> <p>ごはん</p> <p>地元たらのみそマヨ焼き</p> <p>メンマの炒めもの</p> <p>けんちん汁</p> <p>釜淵の漁師さんから獲れたての生たらを届けられました。由利本荘市産のみそとマヨネーズを絡めて焼いた地場産献立です。</p>	<p>12日</p> <p>米粉パン</p> <p>ささみのレモンソース</p> <p>温野菜サラダ</p> <p>クリームシチュー</p> <p>鶏のささみ肉をかたくり粉をつけて揚げたものに、手作りレモンソースを絡めました。レモンには疲労回復のクエン酸が豊富に含まれています。</p>	<p>13日</p> <p>ごはん</p> <p>いわしのみぞれ煮</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p> <p>雨交じりの雪に見立てたすりおろした大根を入れて煮たものを「みぞれ煮」と言います。</p>	<p>14日</p> <p>ビビンバ</p> <p>オニオンスープ</p> <p>ビビンバは、韓国語で「混ぜご飯」を意味する朝鮮半島における代表的な料理の一つです。キムチ、錦糸卵、肉、野菜を混ぜ合わせています。</p>
<p>17日</p> <p>ごはん</p> <p>棒餃子</p> <p>回鍋肉</p> <p>中華スープ</p> <p>回鍋肉は豚肉とキャベツ、ピーマン、たけのこを炒めて、豆板醤や甜麺醤などの中華調味料で味付けをする四川料理の一つです。</p>	<p>18日</p> <p>ごはん</p> <p>アジフライ</p> <p>茎わかめの炒り煮</p> <p>豚汁</p> <p>茎わかめとは、わかめの「芯」の部分をカットしたものです。漁師さんの間では、栄養たっぷりのわかめを歯ごたえよく食べられる部分として好んで食べられていたといわれています。</p>	<p>19日</p> <p>稲庭風うどん</p> <p>ブロッコリーのツナマヨ炒め</p> <p>約350年の歴史を誇る「稲庭うどん」は、江戸時代の初期に稲庭地区小沢に住んでいた、佐藤市兵衛が、地元産の小麦粉を使って干しうどんを製造したのが始まりとされています。</p>	<p>20日</p> <p>春分の日</p> 	<p>21日</p> <p>修了式</p> <p>※給食はありません</p> 

3年生的みなさんへ

1ねんかんのた食べ方

3年生的みなさんへ

心も体も成長過程のみなさんにとって、食事から栄養をとることがとても大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにして欲しいと願っております。

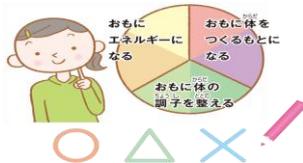
朝ごはんをしっかり食べることができた。



食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。



食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。



はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べるすることができた。



苦手そうなものでも一口は挑戦できた。



行事食や地域の料理を味わいながら食べる事ができた。

