

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 4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。

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
<u>入学・進級おめでとうございます</u> 新年度になり、新入生を迎え、在校生は新たな学年に進級します。中学生時代は体がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。給食を通してみなさんの成長や健やかな学校生活を応援できればと思います。苦手なものや初めて食べるものができるかもしれませんが、食体験を広げる機会にもなるので、一口でも食べてみてくださいね。 <給食当番> ○エプロン・三角巾(バンダナ)をつけます。 ○マスクは鼻と口元へ。 ○爪は短く切りましょう。 ○手洗いはせっけんを使ってていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。				
7日「始業式・新任式」 豚肉の生姜煮 豆腐のみそ汁 新たな1年がスタートしました。給食を通じて健康づくり、思いやりや感謝の心、食文化など様々なことを学んでいきましょう。	8日 入学式	9日 ※1年生給食スタート 丸パン ほうれん草オムレツ ミートソースペンネ コンソメスープ いちごゼリー ペンネはマカロニでペン先の形なのでこの名前がついています。縦に入っている溝でソースがよくからみます。	10日 ポークカレー 枝豆入り温野菜 カレーに含まれる有効成分にクルクミンがあります。クルクミンはがんを予防する効果があると報告されています。	11日 ごはん そばろあん包み ベーコンと野菜の炒め物 みそけんちん汁 野菜を油で炒めてから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」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があるそうです。
14日 ごはん スコッチエッグ キャベツの塩昆布炒め さつま汁 塩昆布は調味料の代わりとしても使うことができます。炒め物や漬物、炊き込みごはんもおすすです。	15日 麻婆丼 わかめスープ わかめなどの藻類は食物繊維がたっぷり、腸の掃除をしてくれます。体の成長を助けるヨウ素とカルシウムが含まれています。	16日 豚骨しょうゆラーメン ブロッコリーの ガーリック炒め 豚骨ラーメンは福岡県久留米市が発祥の地です。白く濁ったクリーミーなスープが豚骨ラーメンの特徴で、今日はいまの味にしました。	17日 ごはん 鶏の唐揚げ ひじきの炒め煮 じゃが芋のみそ汁 鶏の唐揚げは南中の給食の人気メニューの1つです。にんにくと生姜の下味をつけ、揚げています。カリッとおいしい唐揚げを味わってください。	18日 ごはん さばのしょうゆ煮 ちくわと野菜の炒め物 なめこ汁 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たり、脳の働きを活性化してくれたりします。
21日 春季大会 振替休業日	22日 回鍋肉丼 中華スープ 回鍋肉は中国四川省の料理で甜麺醬と豆板醤の風味が食欲をそそる炒め物です。ごはんによく合うので今日は丼にして味わってください。	23日 丸パン ハーブチキン カラフル炒め ホワイトシチュー ハーブの特徴は自律神経系、ホルモン系、免疫系に作用して、体全体のバランスを整えただけでなく心を癒やす効果があります。	24日 ごはん 肉じゃがフライ ピーマン炒め キャベツのみそ汁 ピーマンは秦の始皇帝が中国統一した紀元前220年頃、中国南部で米を抜き、麺にして食べたことが始まりと言われています。	25日 ごはん 鶏そばろ信田 生姜風味の野菜炒め物 玉ねぎのみそ汁 玉ねぎは硫化アリルやケルセチン、オリゴ糖といった栄養素が豊富で、血液サラサラ効果や高血圧予防、腸活にぴったりの食材です。
28日 ドライカレー サイコロサラダ ドライカレーとは「ドライ」という名前のとおり、汁気がほとんどないカレーのことを言います。	29日 昭和の日	29日 わかめうどん じゃがいも ピリ辛みそ炒め じゃがいもはカリウムとビタミンCが豊富なため、ヨーロッパでは昔から「畑のリンゴ」と呼ばれています。	<盛りつけ>	

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るく社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	



盛り残しがそのまま残食にならないように上手に盛りつけましょう。