



6月の献立表



由利本荘市立本荘南中学校

月	火	水	木	金
2日 ごはん 肉みそあん包み ふきのうま煮 けんちん汁 <small>ふきはキク科の植物で、春になると日本全国の山間部にて育ちます。ふきには独特の苦味があり、春の訪れを感じさせてくれます。</small>	3日 かみかみ豚丼 小松菜のみそ汁 <small>噛みごたえのあるごぼうやたけのこ、さやいんげんなどの食材を取り入れた豚丼です。</small>	4日 コッペパン イチゴジャム グリルチキン ツナコーンソテー ミネストローネ <small>ミネストローネのベースはトマトです。トマトには抗酸化作用をもつリコピンが含まれています。</small>	5日 ごはん 白身竜田揚げ たけのこのピリ辛炒め 大根のみそ汁 <small>たけのこには『アク』が含まれています。食べる前はアク抜きをする必要があります。今日はみそと豆板醤を入れて炒めました。</small>	6日 開校記念日 
9日 ごはん 本荘ハムフライ 野菜炒め わかめのみそ汁 <small>「本荘ハムフライ」は片手で美味しく食べられる由利本荘市のソウルフードと言われています。子供のおやつに給食にと地域の人々に愛されています。</small>	10日 ごはん ホッケの塩焼き こんにやくのおかか煮 厚揚げのみそ汁 <small>ほっけは漢字で「魚偏に花」と書くだけあって、北海道に桜が咲き始める頃からあぶらのりがよくなります。</small>	11日 野菜みそラーメン ブロccoliの にんにく炒め <small>にんにくは疲労回復や冷え性改善、免疫力の向上といった効果が期待できる栄養素を含んでいる食材です。</small>	12日 麻婆丼 中華スープ <small>麻婆豆腐が生まれたのは、およそ100年前の清王朝末期のことだそうです。四川省の都・成都に住んでいたチャオチャオという女性が生み出しました。</small>	13日 ごはん さばのみそ煮 ピリ辛きんぴら すまし汁 <small>ごぼうにはビタミンB群やビタミンEなどがある程度含まれていますが、一番よく知られている栄養として食物繊維があり、ミネラルも豊富です。</small>
16日 ごはん 焼きつくね ビーフン炒め ほうれん草のみそ汁 <small>ビーランは米粉を50%以上使用したものです。見た目がよく似た春雨は緑豆でん粉やばれいしょでん粉を主原料とし、めん状に加工したものになります。</small>	17日 ごはん 野菜焼売 厚揚げのピリ辛炒め じゃが芋のみそ汁 <small>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。</small>	18日 黒糖パン 鶏のトマト煮 ハムともやしのソテー コーンポタージュ <small>黒糖には天然オリゴ糖やオリゴ糖が含まれていて、腸内の善玉菌を活性化します。そのため腸内環境の改善に効果的です。</small>	19日 ソースカツ丼 (ヒレカツ・ゆで野菜) もずくのみそ汁 <small>今日のソースカツ丼のソースは特性の手作りソースです。ごはん、ゆで野菜、ヒレカツの順で盛り付けて味わいましょう。</small>	20日 ポークカレー かぼちゃのサラダ <small>かぼちゃに含まれるビタミンAは皮膚を乾燥から守り、さらにビタミンCはコラーゲンを作るのに欠かせない栄養素です。</small>
23日 地区総体 振替休業日 	24日 地区総体 振替休業日 	25日 五目うどん 由利本荘市産アスパラと ポテトのソテー <small>アスパラが旬の季節になりました。今日は由利本荘市産のアスパラをソテーにしました。</small>	26日 ごはん 春巻き メンマの炒め物 わかめスープ <small>メンマは、「麻竹(まちく)」という種類の「たけのこ」で出来ています。中国大陸南部や台湾、ベトナムが主な産地です。</small>	27日 中華丼 ワンタンスープ <small>ワンタンの皮の主な原材料は小麦粉、塩、油脂、デンプンなどです。ワンタンの皮も餃子とほぼ同じですが、つるつるした食感を出すために「かんすい」が入っています。</small>
30日 ハヤシライス 温野菜サラダ <small>明治初期のころ、横浜で医師として働いていた早矢仕氏が栄養価の高い病院食として出した野菜と肉のごった煮が、現在の「ハヤシライス」の原型だと言われています。</small>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <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 style="flex: 1; text-align: center;"> <p>食中毒 予防の キホン</p> </div> <div style="flex: 1;"> <p>つけない</p>  </div> <div style="flex: 1;"> <p>ふやさない</p>  </div> <div style="flex: 1;"> <p>やっつける</p>  </div> </div>			

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。



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれます!