

# 8・9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  |
|---|--|--|---|--|
| 25日<br>夏野菜ドライカレー<br>花花ソテー   | 26日<br>ごはん<br>棒餃子<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>わかめスープ  | 27日<br>米粉パン<br>グリルチキン<br>ブロッコリーのコンソメソテー<br>ミネストローネ   | 28日 ☆沖縄メニュー☆<br>ごはん<br>肉だんご<br>ゴーヤーチャンプルー<br>アーサー汁<br>パインクレープ                         | 29日<br>スタミナ丼<br>大根のみそ汁   |
| カレーは玉ねぎをしっかり炒めて作ります。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。  | 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ます。   | 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、隠し味ににんにくを入れています。   | 今年度沖縄より岸本先生が南中に赴任しました。沖縄の料理について話を聞き、給食に取り入れてみました。                                     | 夏の疲労回復メニューとして、豚肉と生姜にんにくを使った野菜いっぱいスタミナ丼です。                                    |
| 9/1日<br>ごはん<br>春巻き<br>メンマの炒めもの<br>豆腐スープ   | 2日<br>ごはん<br>さばの和風カレー煮<br>ひじきの炒め煮<br>キャベツのみそ汁  | 3日<br>五目うどん<br>じゃが芋のピリ辛みそ炒め<br>メロンクリームソーダ風ゼリー  | 4日<br>ごはん 昆布佃煮<br>五目厚焼き玉子<br>大根のそぼろ煮<br>けんちん汁   | 5日<br>ビビンバ<br>中華スープ  |
| メンマは塩漬けの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る人気メニューの一つです。   | さばなどの青魚にはDHAやEPAが多く含まれます。血液をサラサラにし、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。   | 昆布に含まれるミネラルは牛乳の約23倍です。カルシウムは約7倍、鉄分は約39倍も含まれています。今日は佃煮でごはんを食べましょう。                     | 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、錦糸玉子が入っています。                       |
| 8日<br>ごはん<br>棒餃子<br>回鍋肉<br>ワンタンスープ  | 9日<br>かみかみ豚丼<br>ふのりのみそ汁  | 10日<br>米粉パン<br>チーズオムレツ<br>ミートソースパンネ<br>ポトフ   | 11日<br>ごはん<br>ヒレカツ<br>キャベツの塩昆布炒め<br>えのきたけのみそ汁   | 12日「1年生 校外学習」<br>ごはん<br>いわしのおろし煮<br>ウィンナーと野菜の卵とじ<br>わかめのみそ汁                  |
| ワンタンは中国の料理です。漢字で「雲を呑む」と書いて「雲呑(わんたん)」と読みます。  | ふのりは磯の岩に付く海藻で、三陸では昔から当たり前のように食べられている海藻です。海藻の中でも磯の香りが特に強くみそ汁に最高です。                                      | チーズは味噌や日本酒と同じ「発酵食品」の一つで、乳酸菌や酵素の働きによって牛乳中の固形分を取り出したものです。  | 塩昆布の歴史は古く、平安時代にはすでに「塩昆布レンピ」が存在していたといえます。ご飯にも野菜にも相性がよい食品です。                            | 「おろし煮」とは煮物の調理方法の一つで、大根おろしを煮汁に加えて煮た料理をいいます。大根には発がん物質を中和する作用があります。             |
| 15日<br><br>敬老の日<br>  | 16日<br>ごはん<br>黒豚焼売<br>もやしの鶏がらスープ炒め<br>キムチスープ   | 17日<br>野菜タンメン<br>ブロッコリーのにんにく炒め<br>北海道かぼちゃプリン   | 18日<br>ごはん<br>ホッケフライ<br>筑前煮<br>小松菜のみそ汁  | 19日<br>ハヤシライス<br>ビーンズコーンソテー  |
| 敬老の日  | キムチは乳酸菌の数が多く発酵食品で、腸内環境を整える効果が期待できます。また血行促進や代謝を高める効果のある生姜や唐辛子、にんにくなどの食材が含まれています。                        | タンメンは関東発祥でベースは鶏ガラスープ、ちゃんぽんは長崎発祥で豚骨がベースです。給食のラーメンスープは塩分を確認し、控えめにしているのでぜひスープも味わってみてください。   | ホッケを漢字で書く「魚辺に花」と書きます。幼魚のホッケは体の色が青みをおびて、群れになって泳いでいると花が咲いたように見えるためこの漢字が当てられたといわれています。   | 豆類に含まれる食物繊維を最も効果的に摂るには、ゆでてたり蒸したりして食べることが良いです。加熱することで食物繊維の量が乾燥豆のときよりも大きく増えます。 |
| 22日<br><br>振替休業日<br> | 23日<br><br>秋分の日<br> | 24日<br>キャロットパン<br>ハーブチキン<br>野菜ソテー<br>ホワイトシチュー  | 25日<br>ポークカレー<br>杏仁フルーツポンチ  | 26日<br>ごはん 韓国のおろし煮<br>信田煮<br>もやしとちくわの炒めもの<br>豚汁                              |
| 振替休業日   | 秋分の日   | ハーブは風邪予防・免疫カアップに適しています。特に季節の変わり目や体調を崩しやすい時期には体を温めて免疫を整えるハーブが活躍します。   | 「杏仁」とは杏の果実中の種子のことで、古くから薬用として利用されてきたと言われていました。杏は中国原産とされるバラ科の落葉中高木で、紀元前から食用として栽培されています。 | 韓国のおろし煮は、韓国で親しまれている海苔の一つです。ごま油で味付けし、塩を振り焼き上げた香ばしい風味の味付けです。                   |
| 29日<br>麻婆丼<br>春雨スープ   | 30日 ☆沖縄メニュー☆<br>タコライス<br>クーリジシ   |  <p>姿勢をよくして食べよう！</p> <p>背すじをまっすぐに保ち、茶碗は手に持って、ひじきをつかない、足を揃えない</p> <p>大切な朝ごはん！</p> |   |  |
| 春雨の主な原料は緑豆、じゃがいも、さつまいもなどから採れたデンプンと水です。今日のスープに入っている春雨は緑豆春雨です。  | タコライスは、沖縄県金武町から発祥し1984年に誕生しました。米兵たちが安価でお腹一杯食べられるようにと当時沖縄に持ち込まれていたタコライスをアレンジして誕生したといわれています。             |  |   |  |

からだめざ 体を目覚めさせる！

のう 脳のエネルギー源となり、  
ごぜんちゅう がくしゅう しゅうちゅう  
午前中の学習に集中できる！

けんこうてき せいかつ 健康的な生活リズムをつくり、  
すっきりはいべん 排便ができる！

にち しょくじ えいよう 1日の食事の栄養バランスが  
とりやすくなる。

