



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
		<p>1日</p> <p>みそコンラーメン 切干大根と小松菜の ナムルソテー ぶどうゼリー</p> <p>みその主原料である大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含む食品で“畑の肉”といわれています。大豆は発酵によって、アミノ酸やビタミンなどが多量に生成されます。</p>	<p>2日</p> <p>ごはん 焼き餃子 中華ひじき ほうれん草の玉子スープ</p> <p>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。</p>	<p>3日</p> <p>そばろ井 わかめスープ</p> <p>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。身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。</p>
<p>6日</p> <p>振替休業日</p>	<p>7日</p> <p>ごはん さばのしょうゆ煮 きんぴらごぼう なめこのみそ汁</p> <p>さばは、血液サラサラ効果のDHA(ドコサヘキサエンサン)・EPA(エイコサペンタエンサン)が豊富です。</p>	<p>8日</p> <p>コッペパン チョコスプレット かぼちゃとさつまいものクロック 野菜ソテー ミネストローネ</p> <p>ミネストローネとは、イタリア語で具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。</p>	<p>9日 「前期終業式」</p> <p>ごはん 肉だんご 春雨とキャベツのみそ炒め 中華スープ</p> <p>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。</p>	<p>10日</p> <p>秋季休業</p>
<p>13日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14日</p> <p>チキンカレー コールスローサラダ</p> <p>オランダ語で「コール」がキャベツ、「スロー」がサラダを意味するそうです。さっぱりとした味付けなので、カレーなどに合います。</p>	<p>15日</p> <p>けんちんうどん ベーコンと野菜の バターソテー 栗のムース</p> <p>給食のうどん汁は北海道の白高昆布でだしをとっています。塩分を調整し控えめにしているので、だしの効いたスープも味わってください。</p>	<p>16日</p> <p>ごはん 白身魚の竜田フライ カラフルの炒め 豆腐のみそ汁</p> <p>今日の白身魚は「メルルーサ」の竜田フライです。メルルーサはクセが少なく淡泊な味わいが特徴の白身魚です。</p>	<p>17日</p> <p>ごはん 豚ロースの生姜焼き 根菜のうま煮 わかめのみそ汁</p> <p>根菜とは土の中で成長する根や茎を食用とする野菜の総称です。整腸作用や脂質・糖質・ナトリウムの排出を助ける働きがあり、食物繊維が豊富です。</p>
<p>20日</p> <p>ハヤシライス ツナコーンソテー</p> <p>明治初期創業の上野精養軒で、当時勤めていた林さんというシェフが作ったのがはじまりという説があるようです。</p>	<p>21日</p> <p>ごはん 秋鮭の塩焼き こんにゃくおかか煮 キャベツのみそ汁</p> <p>「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。</p>	<p>22日</p> <p>米粉パン チーズインハンバーグ 温野菜 コーンポタージュ</p> <p>チーズはカルシウムが豊富に含まれており、骨密度の維持や歯の健康をサポートします。カルシウムは骨を強くするために大切な栄養素です。</p>	<p>23日</p> <p>ごはん 鶏の唐揚げ すき昆布の炒め煮 しめじのみそ汁</p> <p>揚げるといふ技術は奈良時代に中国の唐から日本に伝わったので、その唐の文字をとって唐揚げと呼んだという説があるようです。</p>	<p>24日</p> <p>中華丼 長ねぎのスープ</p> <p>長ねぎの白い部分に多く含まれるのは抗菌作用のあるネギオールです。緑色の部分は緑黄色野菜に分類され、ビタミンCなどを多く含みます。</p>
<p>27日</p> <p>ごはん 野菜焼売 厚揚げのピリ辛炒め じゃがいものみそ汁</p> <p>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。</p>	<p>28日</p> <p>ごはん あじフライ ほうれん草入り野菜炒め 白菜のみそ汁</p> <p>白菜のおいしい季節が来ました。白菜の他にしめじや油揚げなどをたっぷり入れたみそ汁です。</p>	<p>29日</p> <p>ナン ドライカレー サイコロサラダ</p> <p>ナンの主な材料は小麦粉や強力粉に塩、砂糖、イーストなどで、これらをこねて発酵させた生地を平らに伸ばし、つば型のかまどの側壁にびたっと貼りつけて焼きあげます。</p>	<p>30日</p> <p>わかめごはん ウィンナー玉子巻き シャキシャキサラダ ふのりのみそ汁 ラフランスゼリー</p> <p>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。酢やごま油で調味した、シャキシャキサラダの歯ごたえを味わってください。</p>	<p>31日</p> <p>合唱コンクール</p> <p>※お弁当持参</p>

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。

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