

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(5日以外)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; border-radius: 10px;"> 寒さが少しづつ和らぎ、暖かい日が少しづつ増えてきました。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。 </div>				
2日 ごはん 鶏の照り焼き しそひじき炒め なめこのみそ汁	3日 ごはん さばの生姜煮 ピリ辛炒め わかめのみそ汁 イ〜予感ゼリー	4日 五目あんかけうどん ブロッコリーのベーコン炒め ハイチーズ	5日 ごはん 信田煮 切り干し大根の炒め物 さつま汁	6日 ポークカレー 温野菜サラダ お祝いデザート
7日はミネラル分が多く、特にβ-カロテン、ビタミンB2、カルシウムの含有量は野菜の中でもトップクラスです。食物繊維たっぷりのひじきのしそ味の炒め物です。	「魚を食べると頭が良くなる」という話を聞いたことがありますか？実はこれは本当で、勉強に必要な記憶力の向上にとっても良い影響があるのです。受験生のみなさん、明日は体調万全で臨んでください。	五目には「たぐさ死の」という意味があり、鶏肉や野菜にとろみをつけたあんかけのうどんです。麺にスープが絡みやすく、体を温めてくれます。	関西では油揚げのことを「信田」と呼ぶことからこの名前が付いたそうです。野菜や鶏肉を袋状の油揚げに詰めて、和風の味付けで煮たものです。	明日は卒業式です！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。
9日 卒業式振替休業日	10日 ごはん 餃子 メンマの炒め物 中華スープ メンマの炒め物は塩漬のメンマを程よく塩抜きをして調理します。鶏むね肉や糸こんにゃく、いんげんと炒めて一味唐辛子で仕上げます。	11日 米粉バターロール ささみのレモンソース 花花サラダ コンソメスープ 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。	12日 ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 豆腐のみそ汁 筑前煮とは福岡県の北部・西部の筑前地方の郷土料理です。具材を「油で炒めてから煮る」という作り方が、筑前地方独特のものであったことが名前の由来だとされています。	13日 中華丼 きのことスープ きのこと含まれるビタミンB1やB2、カリウムは水溶性であるため煮物にすると、溶け出ししてしまいます。スープや煮汁ごと摂取できる料理にすると栄養を逃さず摂取できます。
16日 ごはん 昆布佃煮 ちくわの磯辺揚げ 肉野菜炒め 大根のみそ汁 ちくわの主原料は魚のすり身、卵白、でんぷんです。材料を練りこんだ物を棒に巻き付け、焦げつかないようにじっくり焼いていきます。	17日 ごはん ぶりの甘辛揚げ煮 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁 ぶりは成長するごとに名前を変える出世魚で、縁起のよい魚といわれています。ぶりの脂質にはオメガ3脂肪酸など、体や脳の健康によいと話題の栄養素も含まれています。	18日 豚骨しょうゆラーメン ツナコーンソテー いちごムース みんなが大好きなイチゴですが、ヘタの下にある白い部分にビタミンCが多く含まれるため、取り除かずに食べることをおすすめします。	19日 修了式	20日 春分の日

チェックしてみよう 1ねんかんの食べ方

3年生のみなさんへ
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。

