

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
<h2>入学・進級おめでとうございます</h2> <p>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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p><給食当番></p> <ul style="list-style-type: none"> ○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いねいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。 </div>				
 <p>7日「始業式・新任式」 豚すき焼き丼 小松菜のみそ汁</p> <p>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、食文化などさまざまなことを学んでいきましょう。</p>	<p>8日</p> <p style="text-align: center;">入学式</p> 	<p>9日 ※1年生給食スタート</p> <p>チキンカレー 温野菜 お祝い紅白ゼリー</p> <p>今日から全校そろっての給食が始まります。給食準備や片付けの手順を覚え、感謝の気持ちを持って給食をいただきます。</p>	<p>10日</p> <p>ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう キャベツのみそ汁</p> <p>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る、脳の働きを活発にしてくれます。</p>	
<p>13日</p> <p>ごはん スコッチエッグ キャベツの塩昆布炒め さつま汁</p> <p>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。今日は春キャベツと炒めました。</p>	<p>14日</p> <p>麻婆丼 野菜スープ</p> <p>豆腐はたんぱく質、ミネラル、カルシウムを豊富に含むことから、骨の健康維持に有効な食品です。麻婆丼には30kgの木綿豆腐を使います。</p>	<p>15日</p> <p>しょうゆラーメン ブロッコリーのコーン炒め</p> <p>ブロッコリーはビタミンCや食物繊維、タンパク質を豊富に含む栄養価の高い野菜です。茎も食べることができ、つぼみよりもビタミンCが多く含まれています。</p>	<p>16日</p> <p>ごはん 甘辛チキン ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁</p> <p>なめこは豊富な食物繊維をほじめ、カリウムやビタミンB群などの栄養素を含んでいます。きのこは低カロリーながら栄養素が豊富な食材として知られています。</p>	<p>17日</p> <p style="text-align: center;">※給食なし (本荘由利教研総会のため)</p> 
<p>20日</p> <p>ごはん 棒餃子 回鍋肉 中華スープ</p> <p>回鍋肉は中国四川省の料理で甜麺醬と豆板醬の風味が食欲をそそる炒め物です。</p> 	<p>21日</p> <p>ごはん 豚ロースの生姜焼き ベーコンと野菜のソテー 庄内麩のみそ汁</p> <p>北前船での交易が盛んだった江戸時代に、船に積みやすくかさばらないように板状になったものが「庄内麩」と言われています。</p>	<p>22日</p> <p>米粉バターロール かぼちゃチーズフライ 花花ソテー ポトフ</p> <p>ブロッコリーはアブラナ科の野菜で、食用しているのは花のつぼみの部分です。収穫せずに時間が経つと、小さな黄色い花が咲きます。</p>	<p>23日</p> <p>ごはん 高菜焼売 メンマの炒め物 もずくスープ</p> <p>もずくを汁物に入れることで、水に溶け出た水溶性食物繊維を丸ごと摂取することができます。</p>	<p>24日</p> <p>ハヤシライス サイコロソテー マンゴープリン</p> <p>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。</p>
<p>27日</p> <p style="text-align: center;">春季大会 振替休業日</p> 	<p>28日</p> <p>ごはん 春巻き 野菜炒め 肉ワンタンスープ</p> <p>ワンタンの皮にはかんすい(アルカリ塩水溶液)が入っています。かんすいを入れることで、生地がやや黄色くなり、茹でたときにつるつるとなめらかな食感に仕上がります。</p>	<p>29日</p> <p style="text-align: center;">昭和の日</p> 	<p>30日</p> <p>ごはん ホッケの塩焼き たけのこのピリ辛炒め 白菜のみそ汁</p> <p>春から初夏の味覚として人気のたけのこは、炒め物や煮物、炊き込みごはんなど、さまざまな料理に使える食材です。そして食物繊維やカリウムなどの栄養素が豊富に含まれているのも特徴です。</p>	<p style="text-align: center;"><盛りつけ></p> 

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>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。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上にな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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	

