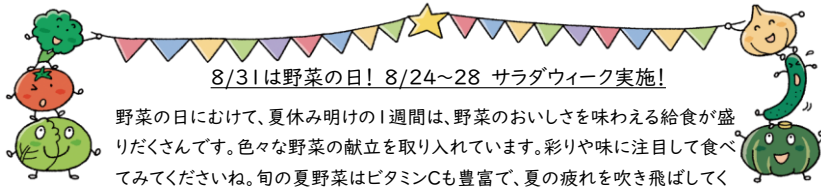




8・9月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

みなさん、楽しい夏休みを過ごせましたか？おいしいものを食べてエネルギーチャージできただしょうか。休み明けは、「朝起きるのがつらい」「なんとなく体がだるい」と感じやすい時期です。そんな時こそ「食事・運動・睡眠」の3つを整えていきましょう。



8/31は野菜の日！ 8/24～28 サラダウィーク実施！

野菜の日に向けて、夏休み明けの1週間は、野菜のおいしさを味わえる給食が盛りだくさんです。色々な野菜の献立を取り入れています。彩りや味に注目して食べてみてくださいね。旬の夏野菜はビタミンCも豊富で、夏の疲れを吹き飛ばしてくれますよ。おいしく残さず食べてくれたら、うれしいです^^♪

9/14～18 秋季大会応援メニュー

毎日の給食は栄養バランスを整えていますが、この週は特に、放課後の練習まで頑張れるようなメニューにしています！体を動かすために必要な栄養素の炭水化物はごはん・めん・パン・いも類に多く含まれています。おうちの食事でもしっかりと食べて大会に臨みましょう！

月	火	水	木	金
24日 ポークカレー コブソテー アメリカ	25日 ごはん 中国 高菜シュウマイ(2個) 麻婆春雨 中華コーンスープ	26日 セルフサンドパン チーズインハンバーグ コールスローソテー ABCスープ	27日 ごはん 沖縄メニュー さばの塩焼き 人参しりしり タ顔のみそ汁	28日 豚こまプルコギ丼 トックスープ 韓国
← サラダウィーク →				
今週はサラダウィークとして、野菜に注目してはいメニューを盛り込みました！コブソテーはアメリカのコブサラダのアレンジメニューです。	今日は中華料理の野菜メニューが登場です。麻婆春雨のきくらげも立派な野菜で、きのこの仲間です。	コールスローはオランダが発祥とされています。日本ではマヨネーズで味付けすることが多いですが、本場では、お酢や白ワインなど加えて作るそうです。	人参しりしりとは、細切りにした人参を卵やツナと一緒に炒めつくる沖縄の郷土料理です。人参をすりおろす動作や音が「しりしり」の由来になっています。	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たっぷりのプルコギ丼です。
31日 ごはん 8/31野菜の日 鮭のゆずフライ 和風ホットサラダ 長崎ちゃんぽん風スープ 中学生は1日に17gの食物繊維が目標量になっています。野菜に換算すると、500g程になります。今日の給食で170gの野菜をとることができます。	1日 ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 みなさん手洗いは確実にしていますか？指先や爪の間、親指、手首に洗い残しが多いとされています。石けんを使ってしっかり洗い流しましょう。	2日 ジョア(プレーン) 担々麺 ブロッコリーの にんにく炒め 担々麺のスープは、最初ねぎとごま油、生姜、にんにくを炒めて香りを出してから肉や野菜をじっくり炒めてうまみを引き出して作っています。	3日 夏野菜のガパオライス 目玉焼き トムヤムガイ タイ タイでは、ガパオライスという、ひき肉や野菜をいため、パジルやタイの醤油のナンプラーで味付けされた料理が有名です。目玉焼きをのせて食べます。	4日 ごはん いわしのオレンジ煮 高野豆腐の炒め煮 白菜のみそ汁 高野豆腐にはカルシウムが豊富に含まれています。成長期のうちに骨を丈夫にしておくことが大切です。牛乳やチーズなどの乳製品や小魚、青菜からも摂取できます。
7日 ごはん 鶏の甘だれ焼き まめまめ炒め けんちん汁 鶏肉の甘だれ焼きは、やきとりのたれにつけて焼いています。鶏肉は部位によって特徴があります。今日は脂肪が多くジュージューなもも肉を使っています。	8日 ごはん さんまのおかか煮 じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁 給食の煮魚は、骨ごと食べられるものが多いです。今日のさんまも骨ごと食べることができるので、カルシウムを余すことなくとることができます。	9日 バインミー風パン ドッグバーグ ベトナム コールスローソテー フォー(米粉麺スープ) ベトナムではフランスの食文化が混ざっています。その一つとして、バインミーと呼ばれる、固めのパンに具材を挟んだ軽食が食べられています。	10日 ごはん 焼き餃子 回鍋肉 かき玉スープ 暑いからといって冷たい物ばかりとり過ぎていませんか。胃腸が冷えると消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温や温かいものとりましょう。	11日 そぼろ丼 なめこのみそ汁 なめこ汁は、日本の伝統的な味噌汁の一種で、なめこの豊かな風味が特徴です。なめこは低カロリーでありながら、ビタミンDや食物繊維が豊富で、免疫力も向上します。
14日 ごはん しそひじき 甘酢チキン 塩昆布炒め 豚汁	15日 チキンカレーライス 白玉フルーツポンチ	16日 ジョア(ブルーベリー) 五目うどん さつまいもの甘辛炒め	17日 麻婆丼 中華スープ	18日 ごはん さばのみそ煮 野菜炒め 花麩のすまし汁
← 秋季大会応援メニュー →				
今週は、秋季大会で力を発揮できる献立にしています。もりもり食べて、秋季大会に臨みましょう！	フルーツ白玉に入っている白玉は、腹持ちもよく、エネルギーとして消化されやすい食材です。大会のスキマ時間に和菓子など食べるのもおすすめです。	秋が旬のさつまいも、秋の味覚として昔から親しまれています。さつまいもは、主成分がでんぷんで、腸内環境を整えて便秘解消が期待できる食物繊維や、ビタミンなどの栄養素を含む食材です。	麻婆丼には筋肉のもとになるたんぱく質を多く含む、豆腐やひき肉がたっぷり使われています。筋肉を育てていきましょう。	ごはんやじゃがいもに含まれる炭水化物は、体を動かすエネルギー源になります。大会中はバナナやリンゴなどの果物も早くエネルギーになるのでおすすめです。
21日 敬老の日 	22日 国民の休日 	23日 秋分の日 	24日 振替休業日 	25日 さつまいもごはん うさぎハンバーグ おかか炒め 十五夜 もずくのみそ汁 お月見デザート 十五夜は別名「いも名月」とも呼ばれます。月見団子が登場する前はいもが供えられていたことや、いもの収穫時期で里芋を供えるところが多かったことなどが理由とされています。
28日 トマトハヤシライス ポテトコーンソテー 中華ひじきは、いつものひじきの炒め物に豆板醤やコチュジャンなどでピリ辛の味付けにしています。	29日 ごはん ささみ梅フライ きんぴらごぼう わかめのみそ汁 香り揚げは、鶏肉とさつまいもやがばちゃんなどの野菜を揚げてから、醤油や酒、隠し味の香りの「オレンジジュース」の特製タレに絡めた料理です。	30日 米粉パン ミートオムレツ クリームペンネ ミネストローネ 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。		*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。