令和７年度

9月 給食だより

※都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市立子吉小学校

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
ごはん・牛乳 焼き餃子 マーボーなす 中華コーンスープ	ごはん・牛乳 さけチーズフライ きんぴらごぼう きゃべつのみそ汁	ごはん。牛乳 鶏肉の照り焼き コーンサラダ 具だくさんみそ汁	ミートソースペンネ 牛乳 チーズ入りサラダ 豆乳プリンタルト	ごはん・牛乳 いわしのごまみそ煮 高野豆腐の炒め物 かきたま汁
マーボーなすは、旬の秋なすとひき肉を、ニンニクやショウガ、ごま油で炒め、細かくきざんだ野菜を入れたスタミナ料理です。ごはんと一緒においしくいただきましょう。	ごぼうを食材として食べている国は日本だけと言われています。ごぼうから出るうまみを利用して、和食で多く使われています。給食でも食物繊維の効果をねらい、多く取り入れています。	鶏肉には、筋肉や皮膚、かみの毛や爪など身体を作るのに必要な「タンパク質」が豊富に含まれています。鶏肉の照り焼きを食べて、しっかり栄養をとりましょう。	牛乳やチーズなどの乳製品には、成長期に必要なカルシウムやタンパク質が多く含まれています。給食では、１日に必要なカルシウムの２分の１がとれるように献立が考えられています。	いわしには、DHA、EPAなどの血をサラサラにする栄養や、骨の成長にかかせないカルシウムなどの栄養がたくさん入っています。
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん・牛乳 ビッグ肉団子 ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ごはん・牛乳 さばの和風カレー煮 ひじきの炒め物 根菜汁	コーンピラフ 牛乳 カラフルサラダ 肉団子スープ	メロンパン・牛乳 コロッケ まめまめサラダ みそワンタンスープ	ハヤシライス 牛乳 青じそ風味のサラダ
もずくには、食物繊維、カルシウム、マグネシウム、ヨウ素、ビタミン、鉄分などの栄養が含まれています、血をサラサラにしたり、骨を丈夫にしたり、髪の毛やお肌を元気にしてくれます。	さばといえば「みそ煮」が人気ですが、給食では「カレー煮」にして苦手な人でも食べやすい味付けにしました。さばには、成長時のみなさんに大切な栄養がたくさん入っています。	とうもろこしは、日本では食材として使うことが多いですが、麦や米と並ぶ世界三大穀物の一つです。とうもろこしを主食にしている国もたくさんあります。	大豆は、体をつくるもとになる「タンパク質」が多く含まれています。肉や魚に負けない質のよいタンパク質であることから、「畑の肉」ともいわれています。	ハヤシライスは、外国の料理のようなイメージがありますが、実は日本で生まれた西洋料理です。似ている料理にハッシュドビーフもありますが、これはイギリス料理です。
15日	16日	17日	18日	19日
けいろうのひ 	ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	ごはん・牛乳・ふりかけ ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ 肉じゃが	みそラーメン 牛乳 チキンサラダ 原宿ドッグ（チーズ）	ごはん・牛乳・のり佃煮 厚焼き卵 筑前煮 じゃがいものみそ汁
	ビビンバの『ビビン』は、韓国語で『混ぜる』という意味です。給食でも、ビビンバの具とごはんを丼にしているので、混ぜて食べてみましょう。	肉じゃがの歴史は明治時代、日本海軍の東郷平八郎が、留学先のイギリスでビーフシチューを食べて、日本でも同じものを作ろうとした結果できた甘煮という料理が始まりとされています。	麺の時は、よく噛まずに食べてしまいがちです。一口３０回噛むようにするとよいと言われています。しっかり噛むと脳の働きが活性化します。	和食は理想的な栄養バランスの食事スタイルと言われています。だしなどのうま味を使うことも特徴の一つです。給食のだしは、昆布と煮干しを使っています。
22日	23日	24日	25日	26日
ポークカレー 牛乳 ツナサラダ 福神漬け	しゅんぶんのひ 	ごはん・牛乳 鶏肉のガーリック揚げ 野菜のゆず風味和え 大根のみそ汁	丸パン・牛乳 ブルーベリージャム ミートオムレツ マカロニサラダ・ポトフ	ごはん・牛乳・しそひじき 本荘ハムフライ 切り干し大根の炒り煮 ほうれん草のみそ汁
カレーの由来は、インドのタミール語で、ごはんにかけるソースのことを「カリ」と呼ぶそうで、これが「カレー」に変化したのではないかといわれています。		野菜は、腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富です。給食では１日に必要な野菜の量の３分の１以上を使うようにしています。	みなさんは、給食前の手洗いをしっかりしていますか？かぜや感染症予防のためにも、パンの日は特に、せっけんでしっかり手を洗ってから給食の準備に取りかかりましょう。	生の大根は、１本800～1000グラムほどですが、天日で干して切り干し大根にすると、わずか50グラムになります。栄養がぎゅっと濃縮され、うまみ成分も増えます。
29日	30日			
ふりかえきゅうぎょうび 	そぼろごはん 牛乳 塩昆布和え わかめと豆腐のみそ汁			
	日本は四方を海に囲まれた島国であるため、大昔から海藻が食べられてきました。わかめはミネラルが多く、ヘルシーな食材として、みそ汁やスープ、サラダとしても食べられています。			

由利本荘市のソウルフード「本荘ハムフライ」

「本荘ハムフライ」は、みなさんの住むここ、由利本荘市のソウルフード（その土地の伝統的な料理）です。昭和３０年代から昭和４０年代頃から、子どもたちのおやつやおかず、学校給食のメニューとして長年愛されてきました。ハムのうま味と衣のサクサク感がたまらない郷土料理です。２６日に給食に出ます。地元の名物をおいしくいただきましょう。