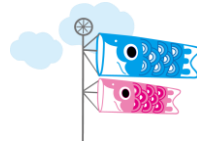


5月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和3年4月30日発行

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。この時期は、緊張がほぐれてほっとすると同時に、疲れの出やすい時期です。

連休明けからまた元気に学校生活を送るためにも、平日はもちろん、休日も朝・昼・夕の3食をしっかりと食べ、健康的な生活リズムを身に付けましょう。特に朝ごはんを食べるとエネルギーが体中に行き渡り、1日を元気にスタートできます。

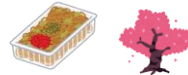
簡単朝食レシピを
食堂掲示板に掲示中！

図書コラボ給食～本に出てくるおいしい料理～

5月10日（月）から12日（水）までの3日間、学校図書館と給食がコラボレーションし、物語に出てくるメニューを給食で提供します。期間中は、図書館に関連する本が展示されています。ぜひ足を運んでみてください。

○5月10日（月）

「か」「く」「し」「ご」「と」「より」より「ソース焼きそば」



『君の臓腑が食べたい』がベストセラーにもなった、住野よるがつつづける青春小説です。主人公はみなさんと同じく5人の高校生。不思議と気が合い、仲良くなった5人の男女それぞれに秘められた特別な力と小さなくしごとが、高校生活の中で交差していきます。期末テストから文化祭・修学旅行と、学校生活を彩るイベントの数々が描かれています。そんな5人がお花見をしたときに、仲間の一人が持ってきたのがソース焼きそばです。

○5月11日（火）

「植物図鑑」より「フキの混ぜごはん」



「植物図鑑」は有川浩の恋愛小説で、映画にもなった作品です。ある日、突然出会った、植物に詳しい男の子となぜか一緒に住むことになった女の子のふたりが、散歩しながら春や夏や秋の近所の野に咲く草花を摘んで、食べたり、飾ったりする日常のお話。料理が苦手なサヤカがイツキに教わりながら作った、春らしいフキの混ぜごはんです。

○5月12日（水）

「天気の子」より「のり塩すごもりチャーハン」



新海誠監督自身が執筆した「天気の子」の原作小説です。のり塩すごもりチャーハンは、ヒロインの陽菜が主人公の帆高に振る舞う、のり塩味のポテトチップスを使ったチャーハンです。作品中では、最後に卵黄を乗せていますが、給食では目玉焼きを乗せます。ポテトチップスのパリパリ食感に、コクのある濃厚な卵黄が絡んでとてもおいしい一品です。



5月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	豆入りポークカレー ひじきサラダ 果物(キウイ) 牛乳 801kcal	麦ごはん たけのこと絹さやの味噌汁 あじレモン醤油煮 新じゃが芋のそぼろ炒め 牛乳 766kcal
10日	11日	12日	13日	14日
☆図書コラボメニュー☆ ソース焼きそば ワンタンスープ 白菜の甘酢和え 牛乳 740kcal	☆図書コラボメニュー☆ 7キの混ぜごはん 牛乳 新玉ねぎの味噌汁 鶏つくね 根菜の煮物 754kcal	☆図書コラボメニュー☆ のり塩おごもりチャーハン えび団子スープ 切り干し大根と中華くらげのサラダ 牛乳 777kcal	ごはん じゃが芋とわかめの味噌汁 たら野菜あんかけ チンゲンサイとえのきのごま和え 牛乳 758kcal	コッペパン 牛乳 マカロニと野菜のスープ ポークソテーマトソース コールスローサラダ いちごフルーチェ 765kcal
17日	18日	19日	20日	21日
パセリライス ひよこ豆のカレー風味スープ ハニーマスタードチキン かぼちゃとベーコンのソテー 牛乳 839kcal	ごはん にらと豆腐のスープ さばの韓国風煮 もやしときゅうりの梅和え 牛乳 749kcal	☆あきたメニュー☆ しょつつるラーメン 大湯村の米粉餃子 秋田のブルーベリーゼリー 牛乳 778kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 舞茸の味噌汁 豚肉のねぎ塩焼き れんこんと桜えびのきんぴら 塩分約2.1g 753kcal	☆愛知県メニュー☆ チキン味噌カツ丼 あおさのすまし汁 大根サラダ 牛乳 933kcal
24日	25日	26日	27日	28日
ごはん 岩のりスープ 麻婆豆腐 ブロッコリーとかにかまの中華和え 牛乳 796kcal	米粉パン 牛乳 枝豆とコーンのたまごスープ 鶏肉のクリームソース 春キャベツとしめじのソテー アップルシャーベット 818kcal	菜飯 小松菜の味噌汁 メバルの唐揚げ 筑前煮 牛乳 757kcal	☆インドネシアメニュー☆ ナシゴレン ソトアヤム ガドガド風サラダ 牛乳 765kcal	ベーコンとアスパラガスのスパゲティ かぶのスープ いかと野菜のマリネ 牛乳 725kcal

31日
ごはん 豚汁 ほっけの塩焼き ほうれん草の磯辺和え 牛乳 692kcal


5月27日(木)☆インドネシアメニュー☆について

インドネシアは、東南アジア南部に位置し、世界で最も多い約17,000以上の島を持つ国です。多民族国家のインドネシアでは、民族ごとに郷土料理、民族衣装、言語が異なりますが、それぞれの民族が互いの文化を大切にしながら暮らしているそうです。

インドネシアの家庭料理といえば「ナシゴレン」と「ソトアヤム」です。「ナシゴレン」は、チャーハンのようなご飯料理で、インドネシア語で「ナシ」は「ご飯」、「ゴレン」は「油で揚げる、炒める」という意味があります。ナンブラーやチリソース、オイスターソースなどを使って味付けします。

また、「ソト・アヤム」は、スパイスの効いている鶏肉のスープです。日本でいう味噌汁のような位置づけで、ご飯にかけて食べることもあります。

他にも甘みのあるピーナッツソースを温野菜にかけるサラダ風の料理「ガドガド」も人気があるそう。ガドガドにはごちゃ混ぜという意味があります。



* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。

<食堂からのお願い>

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗い、持参したハンカチでふいてください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。