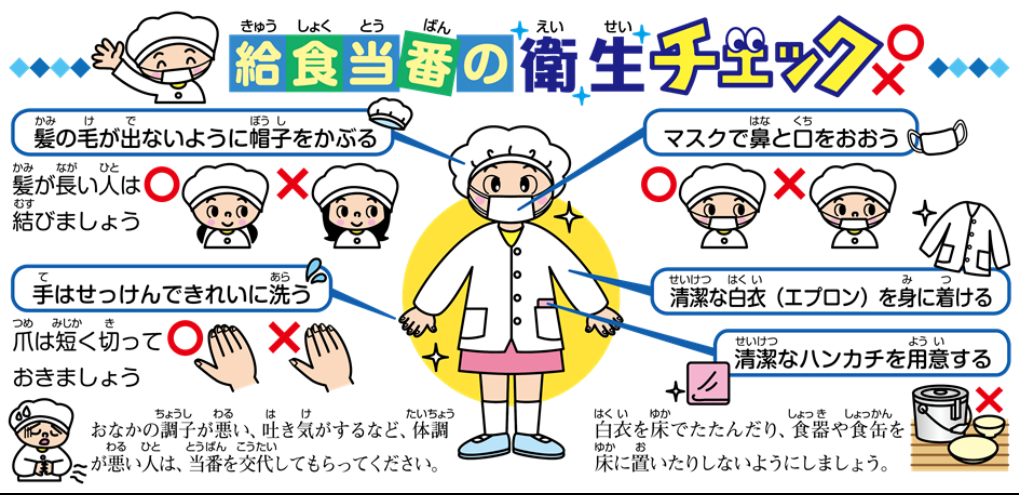
4月　給食指導表（中学校）

2024．４　本渡学校給食センター

8日（月） にんじんサラダ ハンバーグソースがけ 牛乳 ミルクパン　ラビオリスープ 今日から１学期が始まります。心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を本渡学校給食センターから届けて行きたいと思います。 天草や熊本県産の食材をたくさん使って、みなさんの学習にもつながるような献立を考えていきたいと思います。	9日（火） きんぴら 大豆と豆腐のフライ 牛乳 ごはん　あおさ汁 よく噛むことは「よく味わう」ことにつながります。食べ物をかんで味わうことで脳が食べていることを認識して、満腹感がでて、消化吸収がよくなります。よく噛んで食べましょう。	10日（水） いちごジャム コーンチキンサラダ かぼちゃコロッケ 牛乳 食パン　平麺スープ 今日から本渡・新和地区のすべての小・中学校で給食が始まります。 新しい教室や環境が変わり、毎日ドキドキワクワクしていますよね。素敵な学校生活が送れるように早起きをして、朝ごはん食べて元気に登校できるよう生活リズムも整えて行きましょう！	11日（木） ごまネーズ和え いわし生姜煮 牛乳 ごはん　若竹汁 天草宝島デー「たけのこ」 今日は、天草宝島デーの食材は、「たけのこ」です。若竹汁に入っているたけのこは、天草で採れたたけのこです。たけのこは春にだけ採れる野菜です。旬のたけのこを、味わって食べましょう。	12日（金） もやしのサバ節あえ 鶏の天ぷら② 牛乳 わかめごはん　天草大王の親子煮 天草宝島デー「天草大王」 今日は、天草宝島デーの食材は、「天草大王」です。国内最大級の幻の地鶏と言われている「天草大王」を使った親子煮が給食に登場します！弾力がありジューシーな味わいになっています。
15日（月） ひじきの和え物 れんこんつくね② 牛乳 ごはん　新玉ねぎのみそ汁 私たちは食べ物の命をいただいて、自分の命を養っています。「いただきます」や「ごちそうさま」は食べ物の命や、作ってくれた人達に感謝を表す言葉です。心を込めてあいさつをしましょう。	16日（火） 切干大根すのもの 彩り野菜の豆腐寄せ 牛乳 ごはん　八宝菜 切干大根は大根を切って干したものです。生の大根はそのままにしておくといたみやすいですが、干すことで長く保存ができ、甘みも増しておいしくなります。切干大根にはカルシウムや食物繊維などの栄養素も多く含まれます。	17日（水） お祝いクレープ ごぼうサラダ クリスピーチキン 牛乳 米粉パン　コンソメスープ 給食で食べているパンは菊池市七城町にあるパン工場で作られています。熊本県産の小麦粉や米粉を使われ、子どもたちが安心して食べられるよう、原材料にもこだわっています。	18日（木） 昆布和え シイラフライ 牛乳 ごはん　新じゃがのそぼろ煮 天草宝島デー「新じゃが」 新じゃがいもは、ほくほくしていて甘みがあり、やわらかいです。旬の新じゃがいものおいしさを、みなさんにしっかりと味わってもらいたいです。どんな味がするのか、よく感じながら食べてみてください。	19日（金） たけのこのひこずり 照り焼きチキン 牛乳 ひじきごはん　つぼん汁 ふるさとくまさんデー「人吉の味」 つぼん汁は、人吉の郷土料理です。つぼん汁はお祝いのときに食べていたそうです。昆布とかつお節で出汁をとり、野菜をたくさん入れています。
22日（月） れんこんサラダ いわしのカリカリフライ② 牛乳 ごはん　けんちん汁 れんこんは茎の部分を食べる根菜の一つです。根菜は食物せんいが多く、おなかの掃除をしてくれます。サラダには薄くスライスしたれんこんを使っています。サクサクとした食感を楽しみながら食べてください。	23日（火） フルーツカクテル 牛乳 ごはん　トマトオムレツ　カレー カレーは給食の中でも一番人気のあるメニューです。また、フルーツを使った「フルーツカクテル」も、好きな人が多いです。給食のカレーには、枝豆やスキムミルクが入っていて栄養もたっぷり入っています。	24日（水） 枝豆サラダ 照り焼きパティ 牛乳 丸パンカット　ミネストローネ 今日は、セルフバーガーを作ってみましょう♪パンに切れ目が入れてあるので、照り焼きパティと枝豆サラダをはさんで食べてください。少しずつよく噛んで食べるようにしましょう。	25日（木） ナムル ぎょうざ② 牛乳 ごはん　マーボー厚揚げ 給食を食べる時、姿勢を正しましょう。テーブルと体の間をこぶしひとつ分くらいあけ、いすにこしかけて、背筋をまっすぐのばしましょう。また、食器をきちんと持つことで、食べやすくなり、食べている姿勢も美しく見えます。	26日（金） シイラみそ焼き かわり和え 牛乳 ごはん　五目汁 毎日給食に出る牛乳ですが、牛乳はたんぱく質が多く含まれていて、体を作る働きがあります。また、カルシウムも多く含まれていて、骨や歯を作ります。牛乳は牛のお乳で、１頭の牛から一日に２０リットルから３０リットルの量がとれるそうです。
	30日（火） サバ節のドレッシング和え 春巻き 牛乳 ごはん　豚汁 豚肉にはビタミンＢ１が多くふくまれています。ビタミンＢ１は食べたものをエネルギーに変えてくれる栄養素で、疲れているときには積極的に取るようにしましょう。