



# 11月 給食指導表(中学校)

2024.11 本渡学校給食センター

**まいつき19にちは しょくいくのひ**

11月19日(火)  
ふるさとくまさんデー  
「玉名地域の味」

**今月の天草宝島デー**

- しいたけ 12日(火)
- 天草産豚肉 20日(水)
- さつまいも 22日(金)

天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。

1日(金)

もやし酢の物  
いわしとお肉のハンバーグ  
ごはん 五目汁

いわしは、生でもよし、煮ても焼いてもよし、どんな料理でもおいしく食べることができます。体をつくる働きのあるたんぱく質や骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり入っています。成長期におすすめの食材です。

4日(月)

文化の日  
振替休日

5日(火)

海藻サラダ  
チキンナゲット②  
ごはん ハヤシチュー

野菜には、食物せんいが含まれています。食物せんいは、人の体の中でいらなくなったものを、包みこんで体の外にだしてくれます。野菜をしっかり食べて、悪いものが体の中にたまらないようにしましょう。

6日(水)

ビーンズサラダ  
春巻き  
黒糖パン 肉団子スープ

よくかむことは「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、満腹感がでて、消化吸収がよくなります。やわらかい食べ物は特に意識して噛むようにしましょう。

7日(木)

ごぼうサラダ  
五目厚焼きたまご  
ごはん 肉じゃが

和食において重要な5つの調味料「さしせそ」は、さ(砂糖)、し(塩)、す(酢)、せ(しょうゆ)、そ(みそ)です。しょうゆは昔の表記で「せうゆ」と書き、みそも漢字で「噌(そ)」と表していたので「せ」がしょうゆ「そ」がみそを指します。

8日(金)

ほうれん草ごま和え  
ちくわの磯部揚げ  
ごはん さいとん団子汁

近年は、ほとんどの野菜が栽培方法の進歩によって一年中見かけられるようになりましたが、昔は野菜によってとれる時期が決まっていました。大根は、一年中あったそうです。夏にとれる大根は辛く、水分が少なく、秋にとれる大根は、みずみずしく、甘みがあっておいしいそうです。

11日(月)

わかめのごま酢あえ  
れんこんとひき肉の照焼②  
ごはん チゲ風スープ

みなさんが給食で食べている、ご飯には麦を入れています。麦は、食物せんいが多い食品です。食物せんいは、からだの中に入って、ガンの原因になるものや、血液をよごしてしまう物質を、つつみこんで、からだの外に押し出してくれるクリーニング屋さんです。

12日(火)

もやしの中華和え  
彩り野菜の豆腐よせ  
ごはん のっぺい汁

天草宝島デー：しいたけ

のっぺい汁に使われる食材は地域によって様々です。熊本に伝わるのっぺい汁は、仕上げに片栗粉でとろみをつけるのが特徴です。料理の味だけでなく、香りや切り方、いろどりなどにも注目して食べましょう。

13日(水)

かにかまサラダ  
あげパン 平めんスープ

牛乳は、毎日給食にですが、「どうしてかな〜」と思ったことはありませんか？その訳は、牛乳には歯や骨を強くする「カルシウム」がたくさん含まれているからです。今のみなさんは、どんどん成長して、心も体も大人に近づいています。その大切なときだからこそ、たくさんの「カルシウム」が必要なのです。

14日(木)

フルーツカクテル  
ごはん トマトオムレツ チキンカレー

じゃがいもは、芽を一つ一つ手作業で取らないといけなくて下処理に時間がかかる野菜です。なぜ、芽の部分を取らないといけなかったかというと、芽には「ソラニン」という毒が含まれているからです。じゃがいもの芽を食べてしまうと、お腹が痛くなったり、めまいがしたりと中毒症状を起こすことがあります。

15日(金)

パンパンジーサラダ  
ぎょうざ②  
ごはん マーボー厚揚げ

ぎょうざはもともと中国の料理です。焼きぎょうざだけでなく、揚げぎょうざや水ぎょうざなどさまざまな調理法でおいしく食べられます。中国では、水ぎょうざとして食べることが多いそうです。みなさんはどんなぎょうざ料理が好きですか。

18日(月)

のりじゃこ和え  
和風きんぴら包み焼き  
ごはん 天草大王のけんちん汁

19日(火)

もやしのさば節和え(天草産サバ節)  
いわしみぞれ煮  
ぶち丸ごはん 南関揚げの親子煮

20日(水)

にんじんサラダ  
照焼チキンパティ  
カット丸パン 天草豚肉のポークビーンズ(天草産豚肉)

21日(木)

ちくわと野菜の和え物  
しいらフライ(天草産)  
しそごはん 白薬ときのこのスープ

22日(金)

ごま和え  
れんこんはさみ揚げ②  
ごはん(さつまいも)

11月18日(月)～11月22日(金) 天草宝島給食ウィーク：天草産の食材がたくさん登場します♪

煮干しは、その名の通り、カタクチイワシやウルメイワシなどの小魚を煮て干します。こうすることで、うまみ成分が増え、だしとして活躍します。今日の給食では、牛深産の煮干しを使って「天草大王のけんちん汁」のだし汁を取っています。

くまさんデー：玉名地域の味

南関揚げは、南関町に古くから伝わる揚げ豆腐で、昔から家庭料理で親しまれてきた伝統食品です。一般的な揚げ豆腐より長く保存ができることや、食感が違うのが特徴です。

天草宝島デー：「天草産豚肉」

ポークビーンズに入っている豚肉は、天草で育った豚です。食材には、それぞれ「生命」が宿っています。「命」をいただいて食べるということに向き合い、感謝の気持ちを持って残さず食べましょう。

スズキ目シイラ科に属する「シイラ」は、世界中の熱帯や亜熱帯、温帯地域の海に生息する大型の回遊魚です。大きなものでは体長2m、体重は40kgほどにもなります。見た目は、白身と赤身の間にある桜色をしており、味わいは白身魚のように淡泊でクセがないのが特徴です。

天草宝島デー：「さつまいも」

さつまいも汁とは「さつまいも」を使った具だくさんのみそ汁のことです。天草産の甘みがあるホクホクのさつまいもを使っています。他にも天草には「さつまいも」を使った「こっぼもち」や「がねあげ」などの郷土料理があります。

25日(月)

れんこんサラダ  
グリルチキンソースかけ  
ごはん ワンタンスープ

にんじんのふるさととは、ヒラヤマ山脈に近いアフガニスタンのあたりです。今では、にんじんと言えば赤い色をしたものが多いですが、昔はむらさき色や黄色もあったそうです。明治時代ににんじんは、だいこんのように長い形をしていたそうです。

26日(火)

きんぴら  
しのだ煮  
ごはん 魚そうめん汁

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。

27日(水)

コーンチキンサラダ  
カレーコロッケ  
ミルクパン コンソメスープ

今日はパンの献立で洋風のメニューです。給食が洋風献立の日などは、おうちで魚料理や、食物繊維がとれるごぼうなどの根菜類、豆類などが多く使われている和食を食べるようにすると栄養のバランスがよくなります。

28日(木)

サラ玉ちやん和え  
いわしのしょうが煮  
ごはん もずくのすまし汁

食事のマナーを考えるうえで一番大切なのは相手への思いやりです。食材となる食べ物や、料理を作ってくれた人、一緒に食べる人に対する感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

29日(金)

昆布和え  
大豆と豆腐のフライ  
ごはん さといものせいろ煮

昆布あえは野菜と塩昆布に調味料を加えて和えます。塩昆布は昆布のうま味成分と塩味がバランスよく合わさっていて、和え物以外にもおにぎり、お茶漬け、炒め物に活用してもおいしく食べられます。