



1月 給食指導表（中学校）

2026.1 本渡学校給食センター

<p>今月の天草宝島デー</p> <ul style="list-style-type: none">・大根 15日（木）・たい 20日（火）・ほんかん 23日（金）・ぶり 29日（木） <p>おたのしみに♪</p>	<p>まいつき19にちは しよくいくひ</p> <p>1月19日（月） ふるさとくまさんデー 「天草の味」</p>	<p>謹賀新年</p> <p>しもおよ今 ま願ろ年 すいしくも</p>	<p>8日（木）</p> <p>まめまめサラダ 和風コロッケ</p> <p>ごはん雑煮</p> <p>お正月献立</p> <p>お正月には年の初めを祝い、一年間元気に過ごせるようにと願い、縁起を担いだ料理を食べます。お雑煮もそのうちの一つです。昔は餅は高級で、神様の魂がやどっていると信じられていました。</p>	<p>9日（金）</p> <p>茎わかめのきんぴら 鶏のてりやき</p> <p>しそごはん あおさ汁</p> <p>あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、三学期は、1年間の締めくくりの学期となります。3学期も給食を食べて元気に学校生活をすごしましょう。</p>
<p>12日（月）</p> <p>成人の日</p> <p>祝</p>	<p>13日（火）</p> <p>さば節あえ 野菜のたまごやき</p> <p>麦ごはん じゃが芋の味噌汁</p> <p>今日の「さば節あえ」の「さば節」は、牛深の海でとれたさばを加工されたものです。栄養たっぷりのさばを乾燥させて作られた「さば節」は味が濃く、和え物に入れてもおいしく食べることができます。</p>	<p>14日（水）</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>揚げパン 平麺スープ</p> <p>子どもたちに人気の「揚げパン」を取り入れました。大人にもなつかしの給食献立の上位になる「揚げパン」は、給食センターで約3600個のコッペパンを調理します。きな粉が落ちないように工夫しながら食べてください。</p>	<p>15日（木）</p> <p>ひじきの和え物 さばゆずみそ煮</p> <p>ごはん けんちん汁</p> <p>天草宝島デー：大根</p> <p>今日の献立には天草で採れた大根を使って「けんちん汁」にしました。大根の旬は冬で、この時期には甘みが増して煮物や汁物、鍋料理に使うとおいしく食べることができます。</p>	<p>16日（金）</p> <p>海藻サラダ 大豆と豆腐のフライ</p> <p>麦ごはん わんたんスープ</p> <p>給食では2学期まで麦入りのご飯をご飯と書いて提供していましたが、1月から週に1回は白米だけを炊いたご飯を実施します。麦ご飯とご飯で区別して紹介していきますので、どちらもよく味わって食べてください。</p>
<p>☆学校給食週間☆</p> <p>本渡学校給食センターでは1月19日（月）～1月23日（金）に実施します！</p>				
<p>19日（月）</p> <p>切干大根のサラダ いわしみぞれ煮</p> <p>五福米ごはん 白菜のみそ汁</p> <p>ふるさとくまさんデー 「天草地区の味」</p> <p>毎月19日は食育の日です。この19日に実施するふるさとくまさんデーの給食は、熊本でとれた食材や郷土料理などを取り入れて紹介しています。今月は天草の味として、新和町で作られている五福米を使いました。</p>	<p>20日（火）</p> <p>香味和え 鯛フライ</p> <p>麦ごはん すいとん汁</p> <p>カルシウム強化メニュー</p> <p>天草宝島デー：たい</p> <p>天草で獲れた鯛やさば節を使っています。天草の恵みを受けて育った鯛は身がしっかりといて鯛の味が濃いです。また、さば節にはみなさんの成長にかかせないカルシウムがたっぷり含まれています。</p>	<p>21日（水）</p> <p>マカロニサラダ 照り焼きパティ</p> <p>カットパン ポトフスープ</p> <p>鉄分・たんぱく質強化メニュー</p> <p>牛乳や肉に入っているたんぱく質は、筋肉・血・骨の材料となる重要な栄養素です。また、成長に必要な鉄分は吸収率が低く、体内で不足しやすいので食事から意識的にとることが大切です。</p>	<p>22日（木）</p> <p>もやしのナムル 焼きぎょうざ②</p> <p>ごはん 韓風かき汁</p> <p>世界の味めぐりの旅（中国・韓国）</p> <p>長崎と中華料理の関わりは鎖国時代に対外交流の窓口だった長崎に中国の方が多く住まっていたことから、中華料理が広まったと言われています。</p>	<p>23日（金）</p> <p>オムレツ</p> <p>ほんかん 麦ごはん ハッシュドビーフ</p> <p>世界の味めぐりの旅（イギリス）</p> <p>天草宝島デー：ほんかん</p> <p>ハッシュドビーフのルーツはイギリスの家庭料理で、もともとは余ったローストビーフを細かく切って野菜と煮込んで食べていたそうです。それが日本に伝わり、日本で洋食として食べられるようになりました。</p>
<p>26日（月）</p> <p>かわりしそ ちくわのいそべ揚げ</p> <p>麦ごはん ちゃんこ汁</p> <p>ちゃんこ汁の「ちゃんこ」とは、主に相撲部屋で力士が食べる食事のことを言います。力士の体を作るための栄養満点な食事、具材もいろいろで味付けもさまざまです。今日は、肉団子や旬の野菜を使って、子ども達のために「ちゃんこ汁」を取り入れました。しっかり食べて元気な体を作りましょう。</p>	<p>27日（火）</p> <p>和風サラダ 根菜入平つくね</p> <p>麦ごはん もずくスープ</p> <p>私たちは、毎日、朝・昼・夜と当たり前のように食事をしています。自分の目の前にある食事は、自然の恵みと多くの人々の働きによってできたものです。給食だけでなく、食事をするときは感謝の気持ちでいただきましょう。</p>	<p>28日（水）</p> <p>ユールスローサラダ スティックドッグ</p> <p>カットコッパン 白のクリームシチュー</p> <p>白菜の旬は秋から冬で、寒さが厳しくなってくると甘みが増し、栄養価も高まり、さらにおいしく食べることができます。低カロリーで味にクセもなくどんな料理にもあうので、冬に不足がちな栄養を補ってくれます。今回は、クリームシチューに使っています。</p>	<p>29日（木）</p> <p>かみかみサラダ ぶりのフライ</p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>天草宝島デー：ぶり</p> <p>ブリは天草で獲れたブリを使用しています。12月～2月のブリは「寒ブリ」と言い、脂がのっておいしいので、高値で取引されています。青魚の中でもブリにはDHAが多く含まれ、脳や神経細胞の機能の向上や視力の向上に効果があります。</p>	<p>30日（金）</p> <p>しそクラゲ和え 人参シューマイ②</p> <p>麦ごはん マーボー豆腐</p> <p>マーボー豆腐は、中華料理の一つです。ひき肉を炒め、豆腐やトウバンジャン、みそを入れ、作っています。他にもマーボー厚揚げやマーボーなすなどもあり、給食の人気メニューの一つです。</p>