



8.9月 給食指導表（中学校）



2026. 8・9 本渡学校給食センター

31日 (月) 和風ドレッシング和え 照り焼きチキン 麦ごはん 豚汁 今日から2学期が始まります。みなさんは夏休みを楽しく過ごすことができましたか？規則正しい生活を心がけ、しっかり食べて勉強や運動を頑張りましょう。	1日 (火) ストックサラダ さんま生姜煮 麦ごはん 豚汁 9月1日 防災の日:防災メニュー 9月1日は防災の日です。災害が起きると、いつも食べているものが手に入らなくなります。自分の命を守るために、食べ物や水を備えておくことの大切さを考えてみましょう。	2日 (水) イタリアンサラダ スティックドッグ カットコッパパン コーンポタージュ コーンポタージュに「じゃがいも」が入っています。じゃがいもの原産は南米アンデス山脈といわれています。日本には1600年頃にジャカルタから運ばれました。「ジャカルタから来たいも」として「じゃがいも」と呼ばれるようになったという説もあります。	3日 (木) もやしの中華和え 和風コロッケ ごはん スタミンスープ もやしは、畑ではなく工場で作られます。大豆などの豆を暗いところで芽を出させ、本葉が開かないうちに収穫したものです。もやしの主な栄養素は、食物繊維です。食物繊維は体の掃除をする働きがあります。	4日 (金) ごぼうサラダ 若鶏のピカタ チキンライス ウィナースープ 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。
7日 (月) オクラのさっぱり和え 彩り野菜の豆腐よせ 麦ごはん だご汁 だご汁に「ちくわ」が入っています。ちくわは、弾力があり、よく噛まないと飲み込みにくいですが、魚のすり身で出来ていて、たんぱく質が多く含まれていて健康にいい食材です。よく噛んで食べましょう。	8日 (火) 昆布和え ぶりフライ 麦ごはん もずくかき玉汁 天草宝島デー「ぶり」 ぶりは成長するにつれて呼び名が変わることから出世魚といわれ縁起の良い魚です。体をつくるたんぱく質や鉄を多く含んでいます。天草はぶりの養殖がさかんです。今日は地域で育てられたぶりをフライにして提供します。	9日 (水) かつのりサラダ パイソパン ちゃんぽんちゃんぽん麺 給食で使用している「ちゃんぽん麺」は、天草市の端場製麺さんで給食用に作っていただいたものです。ちゃんぽん麺以外にもうどん麺なども作ってくださるので給食メニューとして実施することができています。	10日 (木) 根菜ツナ和え れんこんのはさみ揚げ ごはん きのこの味噌汁 きのこのみそ汁には、「しめじ」が入っています。しめじは、食物せんいやミネラルがたくさん入っていて、健康的な食材です。秋はきのこがおいしい季節なので、積極的に食べましょう。	11日 (金) フルーツカクテル チキンカツお麦ごはん ハヤシ汁 さまざまな料理に幅広く活用できる玉ねぎは、血液をサラサラにしてくれる栄養が含まれています。また、おいしい玉ねぎの選び方はゆがみがなく丸い形のものや、身がかたく、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。
14日 (月) ほうれん草とれんこんのサラダ グリルチキン カット丸パン 豆のミネストローネ 今日のカット丸パンには切れ目が入っているので、お好みにチキンやサラダをはさんで食べましょう。また、パンは手を使って食べるので、食事前の手洗いをしっかり行いましょう。	15日 (火) しそきくらげ和え 鶏の天ぷら 麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 天草宝島デー「かぼちゃ」 かぼちゃには、体を動かすときのエネルギーになる糖質や、かぜの菌が入ってこないようにするカロテン、暑さに負けないビタミンCなどの栄養がたっぷり入っています。	16日 (水) 小松菜サラダ ホキフライ ミルクパン ABCマカロニスープ 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。	17日 (木) ナムル ひじきシューマイ ごはん マーボーなす 天草宝島デー「なす」 今日は天草産の「なす」を使っています。なすは夏から秋が旬の野菜で90%が水分でできています。体を冷やす働きもあるため、暑い季節に良い食べ物です。	18日 (金) じゃこと枝豆のサラダ 千草焼き ぶり丸ごはん 白玉汁 ふるさとくまさんデー：「宇城地区」 今月のふるさとくまさんデーは宇城地区の特産物です。白玉粉は宇城地区で多く作られています。のどに詰まらせないように、よくかんで食べましょう。
21日 (月) 敬老の日	22日 (火) 国民の休日	23日 (水) 秋分の日	24日 (木) ゆかり和え いわしみぞれ煮 ごはん さつま汁 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。	25日 (金) 海藻サラダ うさぎ型ハンバーグ 麦ごはん 十五夜カレー お月見 十五夜メニュー 昔から、十五夜は秋の澄んだ空にのぼる満月が一年でもっとも明るく美しく見えると言われる。お月見する習慣ができました。月を見ると月の模様が「うさぎがお餅をつく」ように見えます。秋の収穫を感謝する意味を込めて、季節の草花や食べ物をそなえてお月見をします。
28日 (月) ひじきの和え物 お好み焼き風平つくね 麦ごはん つみれ汁 骨を強くするためには、カルシウムを多く含んでいる牛乳や、小魚などを食べて、運動をすることが大切です。骨を強くするためには、とくに難しい運動をする必要はありません。外で、思いっきり遊ぶことも骨を強くするためには必要なことです。	29日 (火) プルコギ 十五夜デザート 麦ごはん わかめスープ わかめは昔から食べられている海藻で、ミネラルをたくさん含む海の中で育つため、わかめ自体にもミネラルがたっぷり含まれています。特に骨をつくるカルシウムや、体の中の余分な塩分を外に出してくれるカリウムが多く入っています。	30日 (水) ビーンズサラダ ライレオチキン ひめくにパン 根菜のクリームシチュー 根菜のクリームシチューには、「れんこん」「里芋」「にんじん」などの根菜が入っています。根菜は、食物繊維やビタミンCを多く含む食材です。よくかんで食べましょう。	今月の天草宝島デー ぶい 8日(火) かぼちゃ 15日(火) なす 17日(木) 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。	