



8・9月 給食指導表（中学校）



2022. 8・9 本渡学校給食センター

29日 (月) きゅうりのシモンサラダ ハンバーグソースかけ 丸パンカット平めんスープ 天草宝島デー: きゅうり 2学期最初の給食は、天草の特産物を使った給食です。天草産のきゅうりを使ったシモンサラダです。天草の味を味わって食べましょう。ハンバーグはパンにはさんで食べましょう。	30日 (火) 中華サラダ チヂミ ごはん チゲ風スープ チヂミは、小麦粉にニラや玉ねぎなどの野菜を混ぜて薄く焼いたものです。韓国では雨の日に食べる習慣があるそうです。チヂミを焼く音と雨の降る音が似ているからだそうです。	31日 (水) 枝豆サラダ ベイクドエッグ ごはん ハヤシチュー 枝豆と大豆の関係を皆さんは知っていますか？枝豆は大豆の赤ちゃんです。まだ完熟されていない大豆を収穫したものが枝豆です。枝豆はタンパク質やビタミンなどの豆と野菜の栄養をもった食材です。	1日 (木) ストックサラダ さつまポテト 散給カレー すいとん団子汁 防災給食の日 9月1日は防災の日です。今日の献立は災害時を想定した献立になっています。いつもと違ったり、量が少ないと感じる人も目の前の食事に感謝して食べましょう。また、地震や大雨、台風などの災害の時に自分の身を守るために何ができるのか話し合ってみましょう。	2日 (金) もやしのおかか和え いわしの梅煮 ごはん さつま汁 いわしには骨や歯の成長にかかせないカルシウムやその吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。今日のいわしの梅煮は骨まで丸ごと食べることができます。ごはんとの相性がばっちりですね。
5日 (月) ほうれんそうサラダ れんこんつくね② ごはん 春雨スープ みなさんは1日3食きちんと食べていますか？朝昼夕の3回の食事を決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でとても大切なことです。	6日 (火) かわりあえ シイラフライ ごはん 厚揚げのそぼろ煮 天草宝島お魚給食の日 シイラという魚は、暖かい海に生息するため、天草でもよくとれる魚種です。大きいもので、体長2m・体重40キロ以上まで成長します。ハワイではマヒマヒと呼ばれ、高級魚として人気のある魚です。	7日 (水) ツナサラダ トマトオムレツ 黒糖パン かぼちゃのクリーム煮 かぼちゃの旬は夏から秋の初めです。かぼちゃは長期保存することができる野菜で、涼しい場所で保存すれば秋や冬にもおいしく食べられます。	8日 (木) にんじんサラダ 照り焼きチキン ごはん ワンタンスープ にんじんは栄養価が高い食材のひとつです。給食ではにんじんの皮はむいて調理していますが、皮にも栄養が多く含まれるので、栄養をより多くとりたい場合は水でしっかり洗って皮付きのまま食べるのがおすすめです。	9日 (金) ひじきの和え物 いわしかりかりフライ② お月見だんご ごはん あおさ汁 お月見献立 9月10日は中秋の名月、十五夜です。日本に古くから伝わる行事で、月を見ながら秋の豊作を願い、自然に感謝する習わしがあります。
12日 (月) もやしの中華和え ぎょうざ② ごはん わかめスープ 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ださせ、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。食物繊維は体のそうじをする働きがあります。	13日 (火) 玉ねぎドレッシングあえ さばしょうが煮 ごはん きこのみそ汁 今日のきのこのみそ汁には、えのきたけ、しめじ、しいたけが入っています。きのこが苦手な人が多いかもしれませんが、おいしだけでなく健康で丈夫な体をつくる健康成分が入っています。苦手な人は一口でも多く食べましょう。	14日 (水) ビーンズサラダ さきほれんそうチーズフライ 米粉パン ロンソメスープ ビーンズサラダには、ミックスビーンズを使っています。ミックスビーンズには「大豆、大福豆、金時豆」が入っています。それぞれ色や食感、味が違うので、食べ比べてみてください。	15日 (木) ごま酢あえ ふんわり豆腐バーグ ごはん 大豆の磯煮 「畑の肉」とも言われる大豆はたんぱく質が特に豊富で、そのほか五大栄養素がすべてバランスよく含まれています。また、肌のうるおいやハリを保つ働きのあるイソフラボンという成分も含まれます。	16日 (金) れんこんサラダ 鶏の天ぷら ごはん 白玉団子汁 ふるさとくまさんデー「宇城の味」 今月のふるさとくまさんデーは宇城地域の特産物です。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。
19日 (月) 敬老の日	20日 (火) ごまネーズあえ たいフライ コッパパンカットラビオリスープ 天草産魚の日 養殖鯛は卵から2年ほどかけて大切に育てられた高級な鯛です。天草で育った鯛は年間を通じてあぶらののり具合が一定で、安定したおいしさが楽しめます。たいフライはパンにはさんで食べましょう。	21日 (水) フルーツカクテル チキンナゲット② ごはん ポークカレー 給食の人気メニューカレー。生まれたのはインドです。気温が40～50度にもなる暑い国のインドで食欲を増して、胃にもたれない料理ということでつくられたのがカレーの始まりです。	22日 (木) 昆布和え 塩さば ごはん 五目汁 天草宝島デー: さば さばには、血や肉をつくるたんぱく質や、血液をサラサラにしたり、頭のはたらきを良くする栄養が多く含まれています。さばの他にも、かつおやいわしなどの青魚とよばれる魚には脳を活性化させる栄養がたくさんふくまれています。	23日 (金) 秋分の日
26日 (月) ごまじゃこ和え いわしのおかか煮 ごはん げつめし汁 もずくには、「いともずく」「いしもずく」「おきなわもずく」などの種類があります。日本で食べられているもずくの多くは、沖縄産の「おきなわもずく」で、沖縄県はもずくの生産量が日本一です。	27日 (火) パンパンジーサラダ コーンシュウマイ② ごはん 八宝菜 今日の八宝菜には豚肉が入っています。豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。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りましょう。	28日 (水) イタリアンサラダ 若鶏のピカタ にんじんパン チキンビーンズ ピカタとは、薄切りの肉を小麦粉と卵の衣で包んで焼いた料理のことです。もともとはイタリア料理で、魚や野菜などもこの調理法に用いられることがあるそうです。	29日 (木) しそきくらげあえ ししゃもフライ② ごはん 鶏たけのこ汁 天草大王の日 天草大王は、熊本県内で飼育されている国内最大級の鶏です。かたすぎず、やわらかすぎない歯ごたえ・弾力・ジューシーさが特徴です。味わって食べましょう。	30日 (金) ほうれんそうのあえもの 肉脂いなり ごはん 豚汁 給食はみなさんの生活や成長のことを考えて、バランスよく栄養素が取れるように考えられています。給食を残さずに食べるとたんぱく質・ビタミン・ミネラルが摂取できて、元気に過ごすことができます。