



10月 給食指導表（中学校）



2022. 10 本渡学校給食センター

<p>3日 (月)</p> <p>かわりあえ 春巻き</p> <p>ごはん タイピーイン</p> <p>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。</p>	<p>4日 (火)</p> <p>ごぼうの和え物 ふんわり豆腐バーグ</p> <p>ごはん さつま汁</p> <p>天草宝島デー：さつまいも</p> <p>今日のさつま汁に入っているさつまいもは天草で栽培されたさつまいもです。家で芋ほりの手伝いをする人もいるのではないのでしょうか？さつまいもの甘みを感じて食べてください。</p>	<p>5日 (水)</p> <p>コールスローサラダ ベイクドエッグ</p> <p>ひのくにパン ピーフシチュー</p> <p>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。また、ひのくにパンは熊本県産の小麦粉を100%使っているパンです。</p>	<p>6日 (木)</p> <p>ひじきの和え物 かぼちゃコロッケ</p> <p>わかめごはん きのこと汁</p> <p>きのこ汁には「しめじ・えのきたけ・しいたけ」と、3種類のきのこが入っています。きのこは、1種類だけ使うより、たくさんの種類を入れたほうが、よりおいしーだしが出ます。きのこのだしを味わって食べてください。</p>	<p>7日 (金)</p> <p>のりじゃこあえ にんじんシューマイ②</p> <p>ごはん さといものそぼろ煮</p> <p>10月10日は目の愛護デーです。目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえて、食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。目の栄養で特に大切なビタミンAは野菜・うなぎ・レバーなどに多く含まれています。</p>
<p>10日 (月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>11日 (火)</p> <p>シーザーサラダ 天草まいたけのバジルオイル焼き</p> <p>パインパン ラビオリスープ</p> <p>お魚給食の日「たい」</p> <p>天草宝島お魚給食の日は、「天草真鯛」です。9月はフライで食べましたが、今回はバジルとオリーブオイルを鯛にまぶして、焼きました。天草ではオリーブも栽培されていて、天草の魅力が詰まったおかずになっています。</p>	<p>12日 (水)</p> <p>ナムル ぎょうざ②</p> <p>ごはん マーボー厚揚げ</p> <p>給食のマーボー豆腐はとても人気があります。今日は、マーボー豆腐ではなく、「マーボー厚揚げ」を作りました。厚揚げは豆腐の水分を抜いて揚げたもので、豆腐より栄養がたくさん含まれています。</p>	<p>13日 (木)</p> <p>フルーツヨーグルト チキンナゲット②</p> <p>ごはん ポークカレー</p> <p>カレーは給食の中で一番人気があるメニューです。給食のカレーは、玉ねぎをよくいためてから作るの、おいしいカレーになります。いっきに食べてしまいたくなりますが、よく味わって食べてください。</p>	<p>14日 (金)</p> <p>れんこんの和え物 さばゆずみそ煮</p> <p>ごはん つみれ汁</p> <p>れんこんは、はすの茎がふくらんだもののことで、大根やにんじんと同じ根菜です。大根やにんじなどが畑で育つのに比べ、れんこんは水をたっぷりはった泥の中で育ちます。田んぼの泥や水に含まれる栄養素をたくさん含んでいます。</p>
<p>17日 (月)</p> <p>海藻サラダ お豆腐しゅうまい②</p> <p>ごはん じゃが豚キムチ</p> <p>じゃが豚キムチには豚肉が入っています。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りましょう。</p>	<p>18日 (火)</p> <p>アーモンドサラダ さつまいもオムレツ</p> <p>チキンライス コンソメスープ</p> <p>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。</p>	<p>19日 (水)</p> <p>ゆかり和え れんこんはさみ揚げ</p> <p>ふちまるごはん 南関揚げの親子煮</p> <p>ふるさとくまさんデー「玉名・南関の味」</p> <p>南関揚げは南関町に古くから伝わる揚げ豆腐です。長期保存ができるように豆腐をうすくして油で揚げたものが今の南関揚げになったといわれています。</p>	<p>20日 (木)</p> <p>ツナサラダ いわしとお肉のハンバーグ</p> <p>米粉パン ポークビーンズ</p> <p>ポークビーンズはアメリカの家庭料理のひとつで、豚肉と大豆を使ったトマト味の煮込み料理です。大豆には血や肉や骨をつくるためのたんぱく質という栄養がたくさん含まれています。</p>	<p>21日 (金)</p> <p>ごまネーズあえ 天草まいたけのかば焼き</p> <p>ごはん けんちん汁</p> <p>天草産真鯛の日</p> <p>今月も天草の海でとれた新鮮な魚を使った給食「天草宝島お魚給食」の日がやってきました。今回はマダイです。刺身、煮付け、塩焼き、鯛めしなどいろんな調理法でおいしく食べられます！</p>
<p>24日 (月)</p> <p>切干大根の酢の物 鶏の天ぷら</p> <p>ごはん 大豆の磯煮</p> <p>切干大根は大根を切って干したものです。生の大根はくさりやすいのですが、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。</p>	<p>25日 (火)</p> <p>五目きんぴら いわし生姜煮</p> <p>ごはん さといものみそ汁</p> <p>きんぴらは日本で昔から食べられている料理です。今日のきんぴらにはれんこんがたくさん入っています。れんこんは根や根と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、おなかの掃除してくれます。</p>	<p>26日 (水)</p> <p>にんじんサラダ 鮭チーズフライ</p> <p>ミルクパン 平めんスープ</p> <p>平めんスープの麺は、「ビーフン」と言う、お米で作られた麺です。「そうめん」や「うどん」は小麦粉で作られた麺なので、「ビーフン」とは食感が少し違います。味わって食べましょう。</p>	<p>27日 (木)</p> <p>シモンドレッシングあえ れんこんとひき肉の照り焼き</p> <p>ごはん もずくかきたま汁</p> <p>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。</p>	<p>28日 (金)</p> <p>昆布あえ 五目厚焼きたまご</p> <p>ごはん 天草大王の鶏じゃが</p> <p>天草大王の日</p> <p>高級地鶏「天草大王」を使った鶏じゃがです。天草大王は、ニワトリの仲間では日本最大級の大ささです。肉質が硬すぎず、柔らかすぎずで絶妙な歯ごたえとジュシーさが特長です。</p>
<p>31日 (月)</p> <p>かにかまサラダ 大豆とごぼうのミンチカツ</p> <p>ソフトアイス じゃがのポタージュ</p> <p>独特の風味と歯ごたえが特徴のごぼう、みなさんは好きですか？ごぼうは古くから日本で親しまれている野菜です。かめばかむほどごぼうの味が広がります。しっかりかんで食べましょう。</p>	<div data-bbox="443 2350 1234 2798"> <p>エス ディー ジー ス</p> <p>SDGs</p> <p>か 買いすぎ</p> <p>き げん ぎ 期限切れ</p> <p>た の こ 食べ残し</p> </div> <div data-bbox="1241 2350 1633 2798"> <p>げんざいにほん しょくひん はいき た のこ おお</p> <p>現在日本では食品の廃棄や食べ残しが大きな問題です。自分に適切な量を取り、食べ残しを減らすと生ごみの減少にもなり、限られた資源も大切に出来ます。これは地球環境に優しい食べ方にもつながります。食べ物を大切に</p> <p>にする気持ちをもつことも持っていきたいですね。</p> </div> <div data-bbox="1640 2350 2032 2798"> <p>あとひと口食べよう！</p> </div>			