



10月 給食指導表（中学校）



2022. 10 本渡学校給食センター

3日 (月)	かわりあえ 春巻き ごはんタイピーエン	4日 (火) ごぼうの和え物 ふんわり豆腐バーグ ごはんさつまい 天草宝島デー:さつまいも	5日 (水) コールスローラダ ベイクドエッグ ひのくにパンピーフシチュー	6日 (木) ひじきの和え物 かぼちゃコロッケ わかめごはんきのこ汁	7日 (金) のりじゃこあえ にんじんシュースイ② ごはんさといものそぼろ
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。	今日の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でしょうか?さつまいもの甘みを感じて食べてください。	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。	きのこ汁には「しめじ・えのきだけ・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、たくさん種類を入れたほうが、よりおいしいだしが出ます。きのこのだしを味わって食べてください。	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。	
10日 (月)	スポーツの日	11日 (火) シーザーバーガー ^{牛乳} 天草のバジルオーパニッシュ パインパンラビオリスープ お魚給食の日「たい」	12日 (水) ナムル きょうざ② ごはんマーボー厚揚げ	13日 (木) フルーツヨーグルト チキンナゲット② ごはん ポークカレー	14日 (金) れんこんの和え物 さばゆずみそ煮 ごはん つみれ汁
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。	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てあるので、豆腐より栄養がたくさん含まれています。	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で、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。	れんこんは、はすの茎がふくらんだもののこと、大根やにんじんと同じ根菜です。大根やにんじん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。		
17日 (月)	海藻サラダ お豆腐しゅうまい② ごはん ジャガ豚キムチ	18日 (火) アーモンドサラダ さつまいもオムレツ チキンライスコンソメスープ	19日 (水) ゆかり和え れんこんはさみ揚げ ぶちまるごはん 南関揚げの梅子煮 ふるさとくまさんデー 「玉・南関の味」	20日 (木) ツナサラダ いわしとお肉のハンバーグ 米粉パン ポークビーンズ	21日 (金) ごまネーズあえ 天草まだいのかば焼き ごはん けんちん汁 天草真鯛の日
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。	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。	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。	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。	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”的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！	
24日 (月)	切干大根の酢の物 鶏の天ぷら ごはん 大豆の味噌	25日 (火) 五目きんぴら いわし生姜煮 ごはん さといものみせ	26日 (水) にんじんサラダ 鰯チーズフライ ミルクパン 平めんスープ	27日 (木) シモンドレッシングあえ れんこんときのくの廢り焼き ごはん せぐわきのまき	28日 (金) 昆布あえ 五目厚焼きたまご ごはん 天草大王の味じやが 天草大王の日
切干大根は大根を切って干したもので、生の大根はさりやないのですが、干する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が多く含まれます。	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、おなかの掃除をしてくれます。	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。	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。	高級地鶏「天草大王」を使った鶏じやがです。天草大王は、二ワトリの仲間では日本最大級の大きさです。肉質が硬すぎず、柔らかすぎずで絶妙な歯ごたえとジューシーさが特長です。	
31日 (月)	かにかまサラダ 大豆とごぼうのミンチカツ ソトランパン 姫ちゃんのボーリー	エス ディー ジー ス SDGs	現在日本では食品の廃棄や食べ残しが大 きな問題です。自分に適切な量をとり、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 にする気持ちをいつも持っていたいですね。	くちた あとひと口食べよう！	
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。	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。	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。	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。	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。	