



# 12月 給食指導表(中学校)



2022.12 本渡学校給食センター

## バランスよく食べよう



## まいつき19にちは しょくいくのひ

12月19日(月)  
ふるさとくまさんデー  
「菊池地域の味」



よく噛んで食べると…

### ひみこのはがーぜ

ひー肥満の予防 みー味覚の発達 こーこばハッキリ のー脳の発達  
はー歯の病気を予防 がーガンの予防 いー胃腸が快調 ぜー金力強球

口に食べものを入れたままの  
**おしゃべり**は  
やめましょう

いただきますー

いーちそうさー

1日(木) **じゃこと大豆のサラダ**  
**肉づめいなり**  
**ごはん 肉子スープ**

献立表に書かれている給食の食材は、赤・黄・緑の3つのグループに分けられることを知っていますか？3つの色がそろったバランスのいい食事をとることで毎日元気に過ごすことができます。

2日(金) **にんじんサラダ**  
**大豆とごぼうのメンチカツ**  
**ごはん 大根のべっこう煮**

天草宝島デー: 大根

べっこう煮とは、しょうゆや砂糖などで煮て、濃い色と照りをだした煮物のことです。旬の大根は栄養たっぷり、おなかの調子を整え、食欲をアップさせるはたらきがあります。

5日(月) **玉ねぎドレッシングあえ**  
**さばごまみそ煮**  
**ごはん 五目汁**

五目汁には鶏肉や豆腐、こんにゃく、じゃがいもなどたくさんの具材が入ります。「五目」とはいろいろな材料を、味やいろどり、栄養のバランスを考えて取り合わせたものです。ぜひ食材に注目して食べてみてください。

6日(火) **もやしの和え物**  
**照り焼きチキン**  
**ごはん マーボー厚揚げ**

もやしは季節を問わず価格が安く、味にくせがなく何にでも合うので、サラダや炒め物、スープなど幅広いメニューに活用できます。もやしの主な成分は水分ですが、ビタミンやミネラルなどの栄養も含まれています。

7日(水) **コーンチキンサラダ**  
**かぼちゃのひき肉フライ**  
**りんごジャム**  
**食パン コンソメスープ**

今日は食パンにりんごジャムがつきます。パンの日は手で食べるので、特に洗い残しがないようにしっかり手を洗いましょう。冬は感染症やインフルエンザなどが多く発生します。手洗いはこれらを予防する有効な手段です。

8日(木) **ナムル**  
**ぎょうざ②**  
**ごはん 八宝菜**

天草宝島デー: 白菜

「霜がおりるとあまくなる」といわれている白菜は、冬野菜の代表です。なべ料理に入れたり、煮物や汁物に入れたりして食べると、汁の中にとけこんだ栄養もとることができます。

9日(金) **ひじきの和え物**  
**ふんわり豆腐バーグ**  
**ごはん うま煮**

周りを海に囲まれた日本では昔から海そうをよく食べています。海そうの中でもひじきにはカルシウム、鉄分、食物せんい(※)特に多く含まれています。成長期である皆さんにはしっかり食べてほしい食品です。

12日(月) **フルーツカクテル**  
**ほうれん草オムレツ**  
**ごはん チキンカレー**

給食で人気の献立の1つであるカレーには、たくさんの野菜が使われています。おいしさの秘けつは、玉ねぎをじっくり炒めることです。玉ねぎを甘みが出るまで炒めることで味に深みが出てよりおいしくなります。

13日(火) **ほうれん草のささみあえ**  
**ぶりフライ**  
**ごはん 豚汁**

豚肉や根菜がたっぷり入った豚汁は寒い日の定番メニューです。栄養もとれて体が温まります。また、今日のぶりフライは天草産のぶりです。天草の旬のぶりは身が引きしまり、ほどよく脂がのった上品な味わいです。

14日(水) **ごぼうサラダ**  
**クリスピーチキン**  
**米粉パン ミネストローネ**

ごぼうは食物せんい(※)野菜の中でも特に多く、古くから日本で食べられていますが、ごぼうを食べるのは世界でも日本と他一部の国だけで海外の人からは「木の根っこを食べている!」と驚かれるそうです。近年では各国で流通しています。

15日(木) **フルーツ和風甘**  
**焼肉**  
**ごはん わかめスープ**

焼肉は牛肉とキャベツなどの野菜と一緒に炒めて、タレは野菜とりんごのペーストを調味料と合わせて給食センターで手作りします。おいしい焼肉を特製のタレで味わって食べてください!

16日(金) **切干大根すのもの**  
**コーンシューマイ②**  
**わかめごはん 天草大王のかしわ汁**

天草大王の日

天草大王は「大王」とよばれるだけあって、とても大きなニワトリです。肉質はかたすぎず、やわらかすぎず程よい歯ごたえがあり、噛むほど味が出てきます。大切に育てられた天草大王を味わって食べましょう。

19日(月) **キャベツのツナあえ**  
**れんこん平つくね②**  
**ぶちまるごはん**  
(たけみつこうなべ)

ふるさとくまさんデー  
菊池の味

今日の汁物は菊池地域をまとめた「武光公」という殿様の名前が由来です。戦(いくさ)のときに力を発揮できるように食べられていた栄養満点の料理です。

20日(火) **ごまじゃこあえ**  
**さんまみぞれ煮**  
**ごはん もずくのすまし汁**

もずくは海藻の仲間です。もずくには骨を強くするカルシウムや、肌をきれいにするビタミン、鉄分、食物繊維が含まれています。もずくのつるつとした食感や歯ごたえを味わって食べましょう。

21日(水) **枝豆サラダ**  
**トマトミートボール③**  
**ミルクパン 平めんスープ**

「空腹は最高の調味料」という言葉を聞いたことがありますか? 「おなかの調子がいい時は、料理をよりおいしく感じられる」という意味です。冬休みはおやつを量をひかえて、食事をよりおいしく食べられるよう工夫しましょう。

22日(木) **昆布あえ**  
**たちうおフライ**  
**ごはん かぼちゃそぼろ煮**

冬至献立  
天草宝島お魚給食: たちうお

冬至の日は食材の最後に「ん」のつくものを食べると運を呼びこめるとされています。かぼちゃそぼろ煮に使っているかぼちゃは別名「なんきん」です。また、お魚給食のたちうおは、刀のように細長い銀色の魚で熱を通すとうまみが増します。

23日(金) **シモンドレッシングサラダ**  
**クリスマスハンバーグソースかけ**  
**ケーキ**  
**ごはん クリームシチュー**

クリスマス献立

クリスマスはもともと収穫を感謝するために、家族や友人が集まって楽しく食事をし、寒い冬に備えて体力を蓄えることが目的だったそうです。食べ物に感謝しながら楽しくクリスマスを過ごしましょう!