



1月 給食指導表（中学校）

2023.1 本渡学校給食センター

あけましておめで
とうございます。
本年度も本渡学校
給食センターを
どうぞよろしくお願
いいたします。



10日
(火) **ビーンズサラダ**
照り焼きチキン
ミルクパン **特スーパ**



冬休みにみなさんはどんなお
昼ご飯を食べていましたか？
寒くなると、給食を配っている
うちに冷めてしまいやすくな
ります。テキパキ給食準備を終
わらせて、あたたかい給食を食
べて、体をあたためてください
ね。

11日
(水) **かわりあえ**
ホキ天玉揚げ
ごはん **雑煮**



みなさん、お正月にお雑煮は食
べましたか？日本では地域に
よってだしや味付けの異なる
雑煮が食べられています。給食
では、こんぶとかつお節でだし
を取って、紅白のおもちを入れ
ています。

12日
(木) **ナムル**
ぎょうざ②
ごはん **チゲスープ**



チゲ風スープには、キムチが入
っています。キムチは白菜など
の野菜を塩漬けし、水を切っ
て、唐辛子やにんにくなどと一
緒に漬け込むつけものです。辛
いだけでなく酸っぱく感じる
のは、乳酸菌によってつくられ
る発酵食品だからです。

13日
(金) **ひじきの和え物**
いわし生姜煮
ごはん **けんちん汁**



ひじきは海藻の仲間で、海の中
で育ちます。鉄分やカルシウム
をたくさん含んでいるため、成
長期のみなさんにはおすすめの
食品です。いつの時期でもお
いしく食べることができます。

16日
(月) **大根サラダ**
れんこんつくね②
ごはん **タイピーン**



れんこんは9月頃から収穫
が始まり、3月頃まで収穫し
ます。日本では穴が開いてい
て、先を見通せることから
「見通しがきく」縁起物とし
ておせち料理にも使用され
ます。

17日
(火) **白菜の**
ごまネーズ和え
さばの塩焼き
ごはん **さつま汁**



白菜は冬においしい野菜です。
冬野菜は、寒くてもしがおり
るところで育つとおいしくなり
ます。しがおりると、野菜た
ちは自分が凍ってしまわない
ように寒さ対策をします。それ
が野菜の中に糖分を作るとい
うことです。

18日
(水) **ツナサラダ**
揚げパン **きのこの**
クリームシチュー



揚げパンはみなさんが大好
きなメニューの一つですね。給食
の揚げパンは、パン屋さんに朝
早くパンを届けてもらい、給食
センターで、パンを1個1個揚
げて、きなこ砂糖、塩をてい
ねいにまぶしてできあがりま
す。

19日
(木) **五目きんぴら**
鶏の天ぷら
古代米ごはん **はんぺん汁**



ふるさとくまさんデー
山鹿の味
古代米はタンパク質、ビタミン
類、鉄、カルシウム、マグネシ
ウムなどが含まれています。今
日のごはんには、黒米、赤米、
緑米、もち米が入っています。

20日
(金) **れんこんの和え物**
厚焼きたまご
ごはん **すきやき**



すきやきのしょうゆ味は、ごは
んに合う味ですよ。すきやき
という名前のもともとの由来
は「すき」という畑を耕す道具
の上で、けもの肉を焼いてい
たというものです。



☆全国学校給食週間献立☆

1月24日(火)～1月30日(月)



23日
(月) **かつのりサラダ**
にんじんシュマイ②
ごはん **マーボー厚揚げ**



マーボー豆腐は中華料理の
ひとつです。ひき肉を炒め、
豆腐やトウバンジャン、みそ
を入れて煮ています。今日は
豆腐の代わりに厚揚げを入
れて、マーボー厚揚げにし
ています。厚揚げは、豆腐を厚
めに切り油で揚げたもので
す。

24日
(火) **シモンドレッシングあえ**
くじらメンチカツ
ごはん **栄養すいとん**



昔の給食メニュー

昔の給食では、くじらが肉の代
わりとして給食に使われてい
ました。くじらの肉は脂肪がと
ても少ないです。低脂肪、高たん
ぱくで鉄分が豊富です。くじ
らを食べる機会はありません
と思います。ぜひ味わって食
べてみてください。

25日
(水) **かぼちゃサラダ**
天草まだいの
バジルオリーブ焼き
丸パン **ミネストローネ**



天草の食材：真鯛

天草の養殖真鯛を使ってバジ
ルオリーブ焼きを作ります。養
殖真鯛は子どものときからエ
サや環境を、おいしくなるよ
うに工夫されているため、臭
みがなく、鯛本来の味が濃
い鯛が育ちます。

26日
(木) **カレー**
スコッチエッグ
ごはん **天草大王のカレー**



天草の食材：天草大王

カレーは給食の中で1番人
気のあるメニューです。そのカ
レーに今日は天草大王が入っ
ていて、ぜいたくなカレーに
なっています。いっきに食べて
しまいたくりますが、よくか
んで味わって食べましょう。

27日
(金) **ごぼうの和え物**
クレープ
ぶえんずし **あおさ汁**



天草宝島デー：コノシロ

天草の郷土料理：ぶえんずし

ぶえんずしの「ぶえん」とは、
魚に塩をきかせなくても生で
食べられるほど新鮮という意
味です。冷蔵庫のない時代は魚
を塩漬けにして調理されてい
ましたが、天草ではとれたての
活きのいい魚を使うため、塩
を振る必要がないことを自慢
した名前とされています。

30日
(月) **しそ昆布あえ**
ヒラダイのフライ
ごはん **豚汁**



天草宝島デー

天草の食材：ヒラダイ

天草でとれたヒラダイとい
う種類の魚をフライにしま
した。魚の口が「へ」の字に
見えることから、別名ヘダイ
ともよばれるそうです。

31日
(火) **切干大根の酢の物**
ふんわり豆腐バーグ
ごはん **ちゃんこ鍋**



ちゃんこ鍋は相撲部屋で日
常的に食べられている鍋料
理です。相撲部屋のちゃんこ
鍋は力士の体格を作り上げる
ために栄養バランスが考
えられています。給食では、
たくさん野菜が入っている
ちゃんこ鍋を作ります。

全国学校給食週間です！

1月24日～1月30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。

学校給食は、明治22年（1889）年に山形県鶴岡市で初めて実施されて以来、各地に
広がりましたが、戦争のために中断されました。戦後、食糧難による子どもの栄養状態の悪
化を背景に、給食の必要性が指摘され、世界からも給食物資の寄贈がありました。そして昭和22（1947）年、学校給食は再開されました。

子どもたちの食生活を取り巻く環境が変化し、食塩のとりすぎ、肥満傾向や若年層女性の
やせなどが問題視されている中、学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい
食習慣を身に着けるために重要な役割を果たしています。