



2月 給食指導表（中学校）



2023.2 本渡学校給食センター

		1日（水） アーモンドサラダ 若鶏のピカタ にんじんパン ラビオリスープ ラビオリとは、小麦粉を練って作った2枚の Pasta 生地間にひき肉や野菜などの食材をはさみ、切り分けた Pasta のことです。給食ではスープで食べます。家で食べる Pasta とは形が違うので、よく見て食べてください。	2日（木） 中華和え ぎょうざ② ごはん 春雨スープ 中華あえは、ごま油の香りをきかせた調味料で野菜を和えています。中華料理に欠かせないごま油は食欲をそそる香りで、和え物や炒め物に加えると料理の味や風味が良くなります。油なので、使う量は多すぎないように注意しましょう。	3日（金） ごまネーズ和え いわし梅煮 ごはん 大豆の磯煮 節分献立 西日本地域には節分の日にいわしを食べる風習があります。これは、無病息災といって、「全く病気をせずに元気で毎日をすごす」という意味があります。いわしを食べて元気に過ごしましょう。	
6日（月） 海藻サラダ オムレツ ごはん ビーフシチュー さまざまな料理に幅広く活用できる玉ねぎは、血液をサラサラにしてくれる栄養が含まれています。また、おいしい玉ねぎの選び方はゆがみがなく丸い形のものや、身がかたく、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。	7日（火） れんこんの和え物 さばみぞれ煮 ごはん 白菜のみそ汁 れんこんにはビタミンが多く含まれており、疲れをとったり、肌荒れを防ぐはたらきがあります。また、おなかの掃除をしてくれる食物繊維も豊富で、体を内側からきれいしてくれます。	8日（水） ビーンズサラダ ウィンナー ぼんかん コッペパンカット 平めんスープ 天草宝島デー：ぼんかん 天草では、ぼんかんが多く作られています。天草の海に面した日あたりのいいところで育てられています。今日はコッペパンにウィンナーをはさみ、ホットドッグにして食べてください。	9日（木） もやしの酢の物 ししゃもフライ② ごはん 大根のべっこう煮 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。	10日（金） 大豆の和風ドレッシング和え れんこんとひき肉の照り焼き② ごはん のっぺい汁 大豆の和風ドレッシング和えにはかみごたえのある食材の大豆が入っています。しっかりかむことは虫歯予防や食べ過ぎを防ぐことにつながります。よくかんで歯やあごをきたえましょう！	
13日（月） ほうれん草のささみ和え にんじんシュウマイ② ごはん 中華うま煮 中華うま煮には豚肉やうずらの卵、キャベツ、にんじん、たけのこ、かまぼこなどたくさんの具材が入っています。具たくさんにすることで、色んな種類の食材からそれぞれがもつ栄養を、バランスよく摂ることができます。	14日（火） イタリアンサラダ ハートのハンバーグ チキンライス トマトクリーム バレンタインデー献立 バレンタインデーは、友達や家族など、好きな人に感謝や愛の気持ちを伝える日ですね。給食センターからはハートのハンバーグで、みなさんへの愛を伝えたいと思います。	15日（水） ごぼうサラダ 野菜のミンチカツ 米粉パン ポトフスープ 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。	16日（木） 千草焼き のりじゃこ和え ごはん 肉じゃが 千草焼きとは、溶き卵に細かく刻んだ様々な具材を加えて焼いた料理です。名前の由来は、まるで千種類もの具材が入っているところからきています。	17日（金） シンドレッシング和え 天草産ススキフライ あちまるごはん あおさ汁 ふるさとくまさんデー 「天草の味」 天草では穏やかな波の入り江を利用して、あおさの養殖が行われています。あおさにはたんぱく質やマグネシウム、カルシウムなどの栄養素が多く含まれています。	
20日（月） サラたま和え さばゆずみそ煮 ごはん つみれ汁 天草宝島デー：サラダ玉ねぎ サラダ玉ねぎは、辛味や苦味が少なく、サラダにぴったりの野菜です。疲れているからだが元気になったり、病気になるにくい体してくれます。	21日（火） ちくわのごま和え 和風きんぴら包み焼き ごはん 親子煮 給食は皆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。	22日（水） にんじんサラダ ブリフライ 丸パンカット コーンソブ 天草宝島お魚給食：ブリ ブリは、天草産のブリをフライにしています。今日は丸パンカットに、ブリとタルタルソースをはさんで、フィッシュバーガーにして食べてください。	23日（木） 天皇誕生日		24日（金） フルーツヨーグルト ごはん チキンナゲット② ポークカレー 果物はビタミン、ミネラル、食物繊維などの重要な摂取源です。旬の果物を食事に取り入れることで自然の恵みや四季の変化を楽しめます。健康的な食生活を送るためにおやつやデザートとして果物を取り入れてみてください。
27日（月） マヨネーズ和え ホキ天玉揚げ ひじきごはん 根菜のみそ汁 私たちの食卓に並ぶひじきは黒色をしています。海の中では濃い緑色をしています。ひじきには骨の成長を助けるカルシウムやおなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。	28日（火） ビビンバ プリンタルト ごはん 白菜と肉団子のスープ ビビンバとは、ごはんの上に野菜や山菜の和え物を彩りよく盛り付けた韓国を代表する料理です。すこしピリ辛の味付けになっています。野菜をたっぷり食べられる料理となっています。				