

5月

給食指導表（中学校）



2023.5 本渡学校給食センター

<div>1日 (月)</div> <div><div>かにかまサラダ</div><div>肉詰めいなり</div><div>ごはん</div><div>肉団子スープ</div></div> <div>マヨネーズはアメリカで野菜を食べやすくするために生野菜にかけの食べ方をしたことで人気になり日本にも広まりました。家庭でも広く使われるようになり、現在ではサラダ以外でも様々な料理に使われています。</div>	<div>2日 (火)</div> <div><div>フルーツカクテル</div><div>こいのぼりハンバーグ</div><div>ごはん</div><div>チキンカレー</div></div> <div>こいのぼりと言えばいつもは空を泳いでいますが、こいのぼりハンバーグはご飯と一緒に盛り付け、カレーの中を泳がせながら食べてみてください。</div>	<div>3日 (水)</div> <div><div>憲法記念日</div></div>	<div>4日 (木)</div> <div><div>みどりの日</div></div>	<div>5日 (金)</div> <div><div>こどもの日</div></div>
<div>8日 (月)</div> <div><div>ごまじゃこ和え</div><div>いわしおかか煮</div><div>ごはん</div><div>五目汁</div></div> <div>野菜は、おもに体の調子をととのえる「ビタミン」や「無機質（ミネラル）」、「食物繊維」などの重要な供給源です。野菜をたくさん食べることで、糖尿病などの病気を予防する効果があります。</div>	<div>9日 (火)</div> <div><div>海藻サラダ</div><div>ひじきシューマイ②</div><div>ごはん</div><div>筑前煮</div></div> <div>世界の海には数千種類もの海藻がありますが、昔から海藻を日常的に食べていたのは、日本や韓国を代表とする東アジアの国々です。海藻は食物繊維やミネラルが豊富で体の調子を整えることに役立っています。</div>	<div>10日 (水)</div> <div><div>ビーンズサラダ</div><div>チーズハムカツ</div><div>ミルクパン</div><div>平めんスープ</div></div> <div>豆は、カルシウム・マグネシウムなどのミネラル分やたんぱく質が豊富に含まれています。また、たくさん噛んで食べられる食材なので、健康のためには欠かせない食材です。豆を積極的に食べましょう。</div>	<div>11日 (木)</div> <div><div>中華和え</div><div>ぎょうざ②</div><div>ごはん</div><div>マーボー厚揚げ</div></div> <div>餃子の本場の中国では蒸したり、スープとして食べる「水餃子」がよく食べられています。日本では焼き餃子にして食べることが多いです。給食でも餃子は焼いています。オーブンで焼くので皮がパリパリとした食感になります。</div>	<div>12日 (金)</div> <div><div>れんこんのきんぴら</div><div>アジ入りさんが</div><div>ごはん</div><div>もずくかきたま汁</div></div> <div>アジを細かく切って、みそ・酒と醤油を入れ、ネギ・しそ・しょうがなどをのせ、まな板の上で包丁を使い、粘り気が出るまでたたいたものを、鉄板で焼いたものが「さんが」と呼ばれています。</div>
<div>15日 (月)</div> <div><div>ひじきの和え物</div><div>食パン</div><div>いちごジャム</div><div>野菜ラーメン</div></div> <div>日本では古くから「ひじきを食べると長生きする」と言われており、カルシウム・食物せんい・鉄分など普通の食事では不足しがちな栄養がたっぷり入っています。私たちの体に欠かせないものばかりです。積極的に食べましょう。</div>	<div>16日 (火)</div> <div><div>ほうれん草の和えもの</div><div>ホキ天王揚げ</div><div>ごはん</div><div>中華うま煮</div></div> <div>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。</div>	<div>17日 (水)</div> <div><div>しそきくらげあえ</div><div>いわしとお肉のハンバーグ</div><div>ちらしずし</div><div>つみれ汁</div></div> <div>食事のマナーを考えて給食をたべていますか？食事のマナーの多くは自分が気持ちよく食べることはもちろん、食事を用意してくれた人やまわりの人みんなが、楽しく気持ちよく食事をするための工夫です。給食を食べる時だけでなく、準備する時や片付ける時にも、静かに落ち着いて行動しましょう。</div>	<div>18日 (木)</div> <div><div>きゅうりのごま酢和え</div><div>れんこんつくね②</div><div>ごはん</div><div>さつま汁</div></div> <div>天草宝島デー：きゅうり</div> <div>現在、旬を迎えているきゅうりはみずみずしく、甘みがあります。おいしいきゅうりの見分け方は、緑色が濃く全体的にハリがあって、イボが鋭いものが多いです。みなさんもおいしいきゅうりを見つけてみましょう。</div>	<div>19日 (金)</div> <div><div>ちくわの和え物</div><div>いわし梅煮</div><div>ぶちまるごはん</div><div>い草そうめん汁</div></div> <div>ふるさとくまさんデー「八代の味」</div> <div>「い草」は八代で多く作られている量の原料です。八代平野のほとんどは干拓地で、用水にも恵まれているため、「い草」の生産量は日本一です。「い草そうめん」には、食べられるように加工した「い草」が入っています。</div>
<div>22日 (月)</div> <div><div>かわりあえ</div><div>魚のかば焼き</div><div>ごはん</div><div>大豆の磯煮</div></div> <div>白身魚のかば焼きは天草でとれたヒラダイという種類の魚を使っています。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。</div>	<div>23日 (火)</div> <div><div>昆布和え</div><div>れんこんとひき肉の照り焼き</div><div>ごはん</div><div>じゃがいもみそ汁</div></div> <div>天草宝島デー：じゃがいも</div> <div>今日は天草で育てられたじゃがいもを使っています。ジャカルタ港から運ばれてきたので「ジャカルタから来た芋」と呼ばれていたものが「じゃがたらいも」さらに「じゃがいも」と呼ばれるようになったという説もあります。</div>	<div>24日 (水)</div> <div><div>コールスローサラダ</div><div>ハンバーグソースかけ</div><div>丸パンカット</div><div>そらまめポタージュ</div></div> <div>そら豆が収穫されるのは4月～6月です。ゆでて食べる事が多いですが、揚げて焼いてもおいしく食べられます。給食ではそら豆をスープにしました。パンには切れ目が入っているので、ハンバーグや野菜をはさんで食べましょう。</div>	<div>25日 (木)</div> <div><div>ドレッシングあえ</div><div>鶏の天ぷら</div><div>ごはん</div><div>厚揚げのそぼろ煮</div></div> <div>厚揚げは、大豆から作られています。大豆は体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉（だいたいにく）」の原料としても注目されています。</div>	<div>26日 (金)</div> <div><div>切り干し大根のツナ和え</div><div>さばしょうが煮</div><div>ごはん</div><div>すいとん団子汁</div></div> <div>さばには、血や肉をつくるたんぱく質や、血液をサラサラにしたり、頭のはたらきを良くする栄養が多く含まれています。さばの他にも、かつおやいわしなどの青魚とよばれる魚には脳を活性化させる栄養がたくさん含まれます。</div>
<div>29日 (月)</div> <div><div>ごぼうのごまサラダ</div><div>大豆と豆腐のフライ</div><div>ごはん</div><div>ハヤシチュー</div></div> <div>ごまの栄養は脂質、たんぱく質が豊富で、カルシウムや鉄・ビタミンもたくさん入っています。また香りもよく、食欲をそそる食材のひとつです。</div>	<div>30日 (火)</div> <div><div>パンパンジーサラダ</div><div>春巻き</div><div>ごはん</div><div>タイピーン</div></div> <div>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。</div>	<div>31日 (水)</div> <div><div>ほうれんそうサラダ</div><div>クリスピーチキン</div><div>パンパン</div><div>ラビオリスープ</div></div> <div>食事の前の手あらいはできていますか？手をあらうことで、手についたよごれやばい菌を洗い流すことができます。特にパンの日の給食は、手についたばい菌をパンと一緒に食べないように気をつけましょう。</div>	<div>まいつき19にちは</div> <div>しゅくいくのひ</div> <div>5月19日(金)</div> <div>ふるさとくまさんデー</div> <div>「八代の味」</div> <div>きゅうり</div> <div>きゅうり</div>	
<div>今月の天草宝島デー</div> <div>・きゅうり 18日(木)</div> <div>・じゃがいも 23日(火)</div> <div>おたのしみに！</div> <div>じゃがいも</div> <div>きゅうり</div>				