



8・9月 給食指導表（中学校）

2023. 8・9 本渡学校給食センター

生活リズムを取り戻そう！ 早起き 朝ごはん 早く寝る	29日（火） 海藻サラダ 豆乳ムース ごはん ハッシュドビーフ 2学期最初の給食は、ハッシュドビーフです。みなさんは夏休みを楽しく過ごすことができましたか？今日から2学期が始まりますので、学校の勉強が頑張れるようにしっかり食べましょう。	30日（水） そえサラダ 照り焼きパティ カット丸パン 平麺スープ みなさん、手はしっかり洗いましたか？今日のパンは切っただけで、照り焼きパティと、サラダをみんなでハンバーガーにして食べるのがおすすめです。給食の前には手をきれいに洗い、汚れやバイ菌を落としましょう。	31日（木） ゆかり和え ちくわのいそべ揚げ 穀物ふりかけ ごはん かき玉スープ ちくわは、弾力があり、よく噛まないで飲み込みにくいですが、魚のすり身で出来ていて、たんぱく質が多く含まれていて健康にいい食材です。よく噛んで食べましょう。	1日（金） ごま磯和え 焼きチヂミ ピビンバ チゲスープ チヂミは、小麦粉にニラや玉ねぎなどの野菜を混ぜて薄く焼いたものです。韓国では雨の日に食べる習慣があるそうです。チヂミを焼く音と雨の降る音が似ているのでそう言われています。
4日（月） ほうれん草のひじき和え れんこんつくね ごはん 春雨スープ 枝豆と大豆の関係を皆さんは知っていますか？枝豆は大豆の赤ちゃんです。まだ完熟されていない大豆を収穫したものが枝豆です。枝豆はタンパク質やビタミンなどの豆と野菜の栄養をもった食材です。	5日（火） おかかあえ 鮭フライ ごはん かぼちゃのみそ汁 みなさんは1日3食きちんと食べていますか？朝昼夕の3回の食事を決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でとても大切なことです。	6日（水） こんにゃくかんてんサラダ トマトオムレツ 人参パン コーンミルクスープ 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。	7日（木） かみかみサラダ 鶏の照り焼き ごはん 魚そうめん汁 かみかみサラダにはれんこんが入っています。れんこんにはビタミンCや食物繊維が豊富に含まれていて、他にもカリウムやカルシウムも含まれています。栄養たっぷりのれんこんを、積極的に食べましょう。	8日（金） サラ玉ちゃん和え いわしのおかか煮 わかめごはん のっぺい汁 いわしには骨や歯の成長にかかせないカルシウムやその吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。今日のいわしの梅煮は骨まで丸ごと食べることができます。ごはんとの相性がばっちりですね。
11日（月） 中華和え 焼きぎょうざ② ごはん わかめスープ 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。	12日（火） おくらの和え物 鶏の天ぷら ごはん 大豆の磯煮 オクラは健康にいい食材で、がん予防・便秘・視力の健康の維持・高血圧の予防・疲れた体を元気にするほか、骨を強くするカルシウムも豊富に含まれます。	13日（水） ツナサラダ 野菜コロッケ 食パン かぼちゃのクリームスープ かぼちゃの旬は夏から秋の初めです。かぼちゃは長期保存することができる野菜で、涼しい場所で保存すれば秋や冬にもおいしく食べられます。	14日（木） 昆布和え いわし梅煮 ごはん 鶏とひき肉のスープ 今日のスープ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。	15日（金） じゃこサラダ 若鶏のピカタ ごはん もずくスープ ピカタとは、薄切りの肉を小麦粉と卵の衣で包んで焼いた料理のことです。もともとはイタリア料理で、魚や野菜などもこの調理法に用いられることがあるそうです。
18日（月） 敬老の日	19日（火） れんこんサラダ いわしバーグ ぶちまるごはん 白玉団子汁 ふるさとくまさんデー「宇城の味」 今月のふるさとくまさんデーは宇城地域の特産物です。白玉粉は宇城地区で多く作られています。のどに詰まらせないように、よくかんで食べましょう。	20日（水） チーズサラダ クリスピーチキン ココアパン コーンミルクスープ チーズは牛乳から作られているので、栄養が豊富です。カルシウムやたんぱく質、アミノ酸を含んでいます。チーズの香りが苦手な人もいるかもしれませんが、発酵してあの香りになるからこそ、うま味も出てきます。	21日（木） 切り干し大根のサラダ しのだ煮 ごはん こんさいじり こんさいとは、根っこや茎を食べる野菜のことです。給食のこんさい汁には「にんじん・さといも・ごぼう」が入っています。根菜には食物繊維が多く含まれていて、おなかの中をすっきりきれいにしてくれます。	22日（金） こんぶの和え物 たまご焼 さけわかめごはん 厚揚げのみそ汁 給食はみな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。
25日（月） もやしのナムル ひじきシューマイ② ごはん マーボー豆腐 マーボー豆腐は、中華料理の一つです。とうふやひき肉を炒め、トウバンジャンやみそを入れ煮ています。他にもマーボナスなどがあります。	26日（火） フルーツ白玉 メンチカツ ごはん チキンカレー 給食では、あまりくだものがありませんが、もっとくだものを食べてほしいと思っています。また、くだものは朝に食べると一番効果が高いといわれています。	27日（水） ごまネーズサラダ さつまいものキッシュ かぼちゃパン ラビオリのスープ 洋風のメニューです。食べやすいですが、よくかんで食べるようにしましょう。このような献立の日には、おうちで魚や豆類を積極的に食べましょう。	28日（木） しそきくらげあえ ししゃもフライ ごはん 豚汁 天草宝島デー：しょうが 生姜の料理では豚の生姜焼きが有名です。他にも鶏の唐揚げや和え物等、料理に欠かせない食材です。今日は豚汁に生姜が入っています。	29日（金） ミモザサラダ お月見ハンバーグ ごはん あおさ汁 お月見献立 9月29日は中秋の名月、十五夜です。日本に古くから伝わる行事で、月を見ながら秋の豊作を願い、自然に感謝する習慣があります。