



10月 給食指導表（中学校）



2023. 10 本渡学校給食センター

| | | | | | | | | | | |
|------------|---|------------|---|------------|---|------------|--|------------|--|--|
| 2日 (月) | 切干大根のもの いかとお肉のハンバーグ ごはん すいとん丼子汁 | 3日 (火) | ごぼうサラダ 春巻き ごはん タイピーチン | 4日 (水) | コーンサラダ ペイクドエッグ ひのくにパン ビーフシチュー | 5日 (木) | かわりあえ れんこんつくね ごはん さつま汁 | 6日 (金) | のりじゃこあえ 鶏の天ぷら ごはん さといもそぼろ | |
| | 切干大根は大根を切って干したもの。生の大根は傷みやすいのですが、干することで長く保存ができます。甘みも増しておいしくなります。切干大根にはカルシウムや食物繊維などの栄養素も多く含まれます。 | | 今日のごぼうサラダには、ささみやきゅうり・にんじん・ゴボウが入っていて、たくさんの食材を和えることで、うま味が出て、美味しいになります。食物繊維たっぷりのごぼうが入っているので、よく噛んで食べてください。 | | 給食で食べているパンは菊池市七城町にあるパン工場で作られています。全て国産の小麦粉や米粉が使われ、子どもたちが安心して食べられるよう、原材料にもこだわっています。ひのくにパンは熊本県産の小麦粉を100%使っているパンです。 | | 天草宝島デー:さつまいも 今日のさつま汁に入っているさつまいもは天草で栽培されたさつまいもです。家で芋ほりの手伝いをする人もいるのではないでしょうか?さつまいもの甘みを感じて食べてください。 | | よく噛むことは「よく味わう」ことにつながります。食べ物をかんで味わうことで脳が食べていることを認識して、満腹感がでて、消化吸収がよくなります。よく噛んで食べましょう。 | |
| 9日 (月) | | 10日 (火) | ナムル ぎょうざ② ごはん 中华うま煮 | 11日 (水) | じゃこと大豆のサラダ シイラフライ ごはん トコハラソウルのクリームスープ | 12日 (木) | れんこんの和え物 いわしの生姜煮 しそごはん きのこ汁 | 13日 (金) | フルーツカタール ごはん ほうれん草オムレツ ポークカレー | |
| | 10月10日は目の愛護デーです。目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえて、食べ物からいろいろ栄養素をバランスよくとることが大切です。目の栄養で特に大切なビタミンAは野菜・うなぎ・レバーなどに多く含まれています。 | | 天草宝島デー:シイラ 今月は天草の海でとれた新鮮なシイラが給食に登場します。シイラは、白身魚のように淡泊でくせがないのが特長です。煮付け、塩焼き、から揚げなどいろんな調理法でおいしく食べられます! | | きのこ汁には「しめじ・えのきたけ・しいたけ」と、3種類のきのこが入っています。きのこは、1種類だけ使うより、たくさんの種類を入れたほうが、よりおいしいだしが出ます。きのこのだしを味わって食べてください。 | | カレーは給食の中で一番人気があるメニューです。給食のカレーは、玉ねぎをよく炒めてから作るので、おいしいカレーになります。いっさくに食べてしまいたくなりますが、よく味わって食べてください。 | | | |
| 16日 (月) | パンシーサラダ にんじんしゅうまい② ごはん わかめスープ | 17日 (火) | わかめのごま酢あえ ぶりかば焼き ごはん けんちん汁 | 18日 (水) | にんじんサラダ ハンバーグソースかけ ごはん カット丸パン 平めんスープ | 19日 (木) | 海藻サラダ シャキッと肉団子② ごはん 南関揚げの 親子丼 | 20日 (金) | 枝豆サラダ チキンナゲット② ごはん チキンライス コンソメスープ | |
| | 給食を食べる時、姿勢を正しましょう。テーブルと体の間をこぶしひとつ分くらいあけ、いすにこしかけて、背筋をまっすぐのばしましょう。また、食器をきちんと持つことで、食べやすくなり、食べている姿勢も美しく見えます。 | | 天草宝島デーお魚給食の日:ぶり 私たちは食べ物の命をいただいて、自分の命を養っています。「いただきます」や「ごちそうさま」は食べ物の命や、作ってくれた人達に感謝を表す言葉です。心を込めてあいさつをしましょう。 | | 平めんスープの麺は、「ビーフン」と言う、お米で作られた麺です。「そうめん」や「うどん」は小麦粉で作られた麺なので、「ビーフン」とは食感が少し違います。味わって食べましょう。 | | ふるさとくまさんデー 「荒尾・五名の味」 南関揚げは南関町に古くから伝わる揚げ豆腐です。一つの大きさが、通常の油揚げより大きいのが特長です。長期保存ができるように豆腐をうすくして油で揚げたものが今の南関揚げになったといわれています。 | | 体の調子を整える動きは、「脳」がつかさどっています。「ソロトニン」という物質が多くあると、しっかりした睡眠がとれ、疲労が回復します。大豆・卵・海藻・肉類などをバランスよく食事からとってくださいね。 | |
| 23日 (月) | 玉ねぎドレッシングあえ 彩葉の豆腐よせ ごはん マーボー丼 | 24日 (火) | ほうれん草のあえもの いかとカリフライ② ごはん つみれ汁 | 25日 (水) | ごまネーズあえ 若鶏のピカタ ごはん パンパン ポークビーンズ | 26日 (木) | きんぴら いわし梅煮 ごはん さといもみそ汁 | 27日 (金) | 昆布あえ 牛蒡焼き ごはん 肉じゃが | |
| | 厚揚げは豆腐の水分を抜いて揚げてあるので、豆腐より栄養がたくさん含まれています。本場は、もっと辛いですが、幼稚園児から中学生まで食べられるように辛さを控えめに作っています。 | | 皆さんはご飯と味噌汁をお家でも食べていますか?日本食の基本「一汁三菜」は私たちの体を丈夫にし、元気に保ってくれるすばらしい食事です。ご飯と味噌汁の組み合わせは、簡単でしかもバランスのよい食事となります。 | | ポークビーンズはアメリカの家庭料理のひとつで、豚肉と大豆を使ったトマト味の煮込み料理です。大豆には血や肉や骨をつくるためのたんぱく質という栄養がたくさん含まれています。 | | きんぴらは日本で昔から食べられている料理です。今日のきんぴらにはれんこんがたくさん入っています。れんこんは、根と茎の部分を食べる根菜の一つです。根菜は食物せんいが多く、おなかの掃除をしてくれます。 | | 肉じゃがには、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。 | |
| 30日 (月) | かにかまサラダ 大豆と豆腐のフライ ごはん パンタンスープ | 31日 (火) | もやしの和え物 和風きんぴら包み焼き ごはん わかめのみそ汁 | | | | | | | |
| | 給食は皆さん的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・ミネラルを摂取できて、元気に過ごすことができます。 | | 独特の風味と歯ごたえが特徴のごぼう、みなさんは好きですか?ごぼうは古くから日本で親しまれている野菜です。かめばかむほどごぼうの味が広がります。しっかりかんで食べましょう。 | | | | | | | |



げんざいにほん しょくひん はいき た
現在 日本では 食品の廃棄や食べ
のこ おお もんだい じぶん てきせつ
残しが大きな問題です。自分に適切
りょう た のこ へ なま
な量をとり、食べ残しを減らすと生ごみ
げんしょう かぎ しげん たいせつ
の減少になり、限られた資源も大切
で き ちきゅうかんきょう やさ
に出来ます。これは地球環境に優しい
た かた 食べ方にもつながります。



