



# 10月 給食指導表（中学校）



2023. 10 本渡学校給食センター

<p>2日 (月)</p> <p>切干大根すのこの いわしとお肉のハンバーグ</p> <p>ごはん すいとん圓子汁</p> <p>切干大根は大根を切って干した ものです。生の大根は傷みやす いのですが、干すことで長く保 存ができ、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。</p>	<p>3日 (火)</p> <p>ごぼうサラダ 春巻き</p> <p>ごはん タイピーエン</p> <p>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、美味しくなり 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。</p>	<p>4日 (水)</p> <p>コーンサラダ ベイクドエッグ</p> <p>ひのくにパン ピーフシチュー</p> <p>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。</p>	<p>5日 (木)</p> <p>かわりあえ れんこんつくね</p> <p>ごはん さつま汁</p> <p>天草宝島デー：さつまいも</p> <p>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。</p>	<p>6日 (金)</p> <p>のりじゃこあえ 鶏の天ぷら</p> <p>ごはん さといものそぼろ煮</p> <p>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。</p>
<p>9日 (月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10日 (火)</p> <p>ナムル ぎょうざ②</p> <p>ごはん 中華うま煮</p> <p>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 ろな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。</p>	<p>11日 (水)</p> <p>じゃこと大豆のサラダ シイラフライ</p> <p>カットコッパン マカロニのクリームスープ</p> <p>天草宝島デー：シイラ</p> <p>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！</p>	<p>12日 (木)</p> <p>れんこんの和え物 いわしの生姜煮</p> <p>しそごはん きのかじ</p> <p>きのかじには「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。</p>	<p>13日 (金)</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>ほうれん草オムレツ ごはん ポークカレー</p> <p>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。いっき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。</p>
<p>16日 (月)</p> <p>パンパンジーサラダ にんじんしゅうまい②</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>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 ぶしひとつくらいあけ、いす にこしかけて、背筋をまっすく 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。</p>	<p>17日 (火)</p> <p>わかめのごま酢あえ ぶりかば焼き</p> <p>ごはん けんちん汁</p> <p>天草宝島デーお魚給食の日：ぶり</p> <p>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。</p>	<p>18日 (水)</p> <p>にんじんサラダ ハンバーグソースがけ</p> <p>カット丸パン 平めんスープ</p> <p>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。</p>	<p>19日 (木)</p> <p>海藻サラダ シャキッと肉団子②</p> <p>ぶちまるごはん 南関揚げの 親子丼</p> <p>ふるさとくまさんデー 「荒尾・玉名の味」</p> <p>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。</p>	<p>20日 (金)</p> <p>枝豆サラダ チキンナゲット②</p> <p>チキンライス コンソメスープ</p> <p>体の調子を整える働きは、「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。</p>
<p>23日 (月)</p> <p>玉ねぎドレッシングあえ 彩野菜の豆腐ほし</p> <p>ごはん マーボー厚揚げ</p> <p>新米の日</p> <p>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。</p>	<p>24日 (火)</p> <p>ほうれん草のあえもの いわしかりかりフライ②</p> <p>ごはん つみれ汁</p> <p>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。</p>	<p>25日 (水)</p> <p>ごまネーズあえ 若鶏のピカタ</p> <p>パインパン ポークビーンズ</p> <p>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。</p>	<p>26日 (木)</p> <p>きんぴら いわし梅煮</p> <p>ごはん さといものみそ汁</p> <p>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。</p>	<p>27日 (金)</p> <p>黒牛あえ 芋焼酎</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>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 ふくまれています。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。</p>
<p>30日 (月)</p> <p>かにかまサラダ 大豆と豆腐のフライ</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>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。</p>	<p>31日 (火)</p> <p>もやしの和え物 和風きんぴら包み焼き</p> <p>ごはん わかめのみそ汁</p> <p>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。</p>	<p>ごみ箱</p> <p>か 買いすぎ</p> <p>きげん 期限切れ</p> <p>た 食べ残し</p>	<p>げんざいにほん しょうひん はいき た 現在日本では食品の廃棄や食べ 残しが大きな問題です。自分に適切 な量をとり、食べ残しを減らすと生ごみ の減少にもなり、限られた資源も大切 に出来ます。これは地球環境に優しい 食べ方にもつながります。</p>	<p>エスディー ジーズ SDGs</p>

