



# 2月 給食指導表（中学校）



2024.2 本渡学校給食センター

 <p>グラタンのカップも食べられます♪</p>				1日（木） <div><b>おかか和え</b> <b>しのだ煮</b> <b>ごはん</b> お野菜つみれ汁</div> <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。</p>	2日（金） <div><b>大豆の和風ドレッシング和え</b> <b>いわしとお肉のハンバーグ</b> <b>ごはん</b> 春雨スープ</div> <div><b>節分献立</b></div> <p>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。</p>
5日（月） <div><b>もやしの酢の物</b> <b>さんまかぼすレモン煮</b> <b>ごはん</b> 五目汁</div> <p>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。</p>	6日（火） <div><b>かぼちゃグラタン</b> <b>れんこんサラダ</b> <b>ごはん</b> ピーフシュー</div> <p>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にしてくれます。</p>	7日（水） <div><b>コーンチキンサラダ</b> <b>ハガツオのフライ</b> 天草産 <b>黒糖パン</b> 平めんスープ</div> <p>平麺スープの隠し味に「ごま油」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。</p>	8日（木） <div><b>かわり和え</b> <b>ちくわの磯辺揚げ</b> <b>しそごはん</b> 大豆の磯煮</div> <p>今日は大豆の磯煮には、たくさん的大豆が入っています。大豆はよく噛まなければ呑み込めない食材です。また、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！</p>	9日（金） <div><b>もやしの中華和え</b> <b>ひじきシューマイ②</b> <b>ごはん</b> 中華うま煮</div> <p>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。</p>	
12日（月） <div><b>振替休日</b></div> 		13日（火） <div><b>玉ねぎドレッシング和え</b> <b>鶏の照り焼き</b> <b>ごはん</b> 豚汁</div> <p>豚汁は冬に食べると体がぽかぽかあたたまってきますね。豚汁には、食物繊維、カリウム、カロテンなどの栄養が多く含まれ、元気になれる汁物です。</p>	14日（水） <div><b>かにかまサラダ</b> <b>ハートのハンバーグソースがけ</b> いちごのハートムース <b>米粉パン</b> クリームシュー</div> <div><b>バレンタインデー献立</b></div> <p>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。</p>	15日（木） <div><b>きんぴら</b> <b>ホキ天玉揚げ</b> <b>ごはん</b> もずくかきたま汁</div> <p>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。</p>	16日（金） <div><b>ぼんかん</b> 焼肉 <b>ごはん</b> わかめスープ</div> <div><b>天草宝島デー：ぼんかん</b></div> <p>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。また熊本県産の牛肉を使った焼肉がありますので、よく噛んで食べましょう。</p>
19日（月） <div><b>パンパンジーサラダ</b> <b>ぎょうざ②</b> <b>ぶちまるごはん</b> タイピーエン</div> <div><b>ふるさとくまさんデー「熊本市」</b></div> <p>ぎょうざはもともと中国の料理です。焼きぎょうざだけでなく、揚げぎょうざや水ぎょうざなどさまざまな調理法でおいしく食べられます。中国では、水ぎょうざとして食べる人が多いそうです。</p>	20日（火） <div><b>ひじきの和え物</b> <b>和風きんぴら包み焼き</b> <b>ごはん</b> さといものみそ汁</div> <p>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。</p>	21日（水） <div><b>ビーンズサラダ</b> <b>かぼちゃフライ</b> <b>パインパン</b> コンソメ</div> <p>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</p>	22日（木） <div><b>ヨーグルト和え</b> <b>ごはん</b> トマトオムレツ 天草大王カレー</div> <div><b>天草宝島デー：天草大王</b></div> <p>高級地鶏「天草大王」を使ったカレーです。天草大王は、ニワトリの仲間では日本最大級の大きさです。肉質が硬すぎず、柔らかすぎずで絶妙な歯ごたえとジューシーさが特長です。</p>	23日（金） <div><b>天皇誕生日</b></div>	
26日（月） <div><b>サラ玉ちゃん和え</b> <b>クリスピーチキン</b> <b>ごはん</b> 鰯と帆子のスープ</div> <p>「サラ玉」こと「サラダたまねぎ」は玉ねぎより甘く、辛みが少ないので、生のままサラダなどでおいしく食べることができます。また、煮物・炒め物など加熱しても甘みが増し、一層おいしく食べられます。</p>	27日（火） <div><b>昆布和え</b> <b>れんこんのはさみ揚げ</b> <b>ごはん</b> みそおでん</div> <div><b>天草産</b></div> <p>れんこんは9月頃から収穫が始まり、3月頃まで収穫します。日本ではおでんが人気で、向こう側を見通せることから「見通しがきく」縁起物としておせち料理にも使用されます。</p>	28日（水） <div><b>ロールスローサラダ</b> <b>たいのバジルオリーブ焼き</b> 天草産 <b>ミルクパン</b> ラピオリスープ</div> <p>天草産の鯛をバジルと絡めて焼いています。天草では、美味しい魚がたくさん獲れるので、給食でも紹介していきたいと思えます。</p>	29日（木） <div><b>ごまネーズ和え</b> <b>春巻き</b> <b>ごはん</b> けんちん汁</div> <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>	<div></div>	