

10月 給食指導表（中学校）

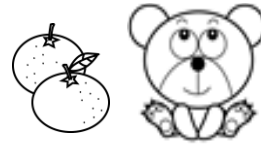
2021.10 本渡学校給食センター

バランスよくなんでもたべよう！



まいつき19にちは
しょくいくのひ

10月19日（火）
ふるさとくまさんデー
「玉名・南関の味」



1日（金）
じゃこと大豆のサラダ
スコッチエッグ
ごはん 肉だんごスープ

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も大切なことです。

4日（月）
おかか和え
肉詰めいなり
ごはん 豚汁

肉詰めいなりは、油あげを使った煮物です。とり肉とぶた肉、れんこんやごぼう・大根・にんじんなどの根菜類を油あげにつめて煮込んだ料理で、栄養満点のおかずです。

5日（火）
ごまネーズあえ
ふんわり豆腐バーグ
ごはん 筑前煮

筑前煮（ちくぜんに）は福岡県の博多の料理で、鶏肉や野菜を炒め煮にしたものです。またの名を「がめ煮」ともいいます。

6日（水）
ごぼうの和え物
ささみチーズフライ
かぼちゃパン 平めんスープ

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。熊本県産の小麦粉や米粉を使われ、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。

7日（木）
ゆかり和え
うまか牛丼わかめスープ

天草黒牛の日

うまか牛丼には、普段だと給食では出せない“天草黒牛”という品種の高級な牛肉が使われています。しっかり味わって食べましょう。

8日（金）
じゃこあえ
さばごまみそ煮
ブルーベリーゼリー
ごはん 芋みれ汁

目の愛護デー献立

10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーにはアントシアニンという栄養素が含まれていて、目の疲れに良いとされています。

11日（月）
れんこんとささみのごま和え
いわしのカリカリフライ
ごはん 秋野菜みそ汁

天草宝島デー：さつま芋

秋野菜みそ汁には今が旬のさつま芋やしめじ・えのきなどのきのこ、ごぼうなどが使われています。旬の食材を味わう、和食の文化を大切にしたいですね。

12日（火）
もやしの和え物
ひじきシューマイ
ごはん マーボー豆腐

もやしは低カロリーで栄養価の高いヘルシーフードです。もやしに含まれるビタミンCやアスパラギン酸は血液を健康に保ち、疲れをとるはたらきがあります。

13日（水）
シーザーサラダ
ハンバーグ
丸パン ポークビーンズ

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。大豆には私たちの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。

14日（木）
昆布和え
ホキ天玉揚げ
ごはん もずくかきたま汁

もずくは沖縄県の特産物で、生産量が日本一です。もずくには骨を強くするカルシウムや貧血を予防する鉄分などのミネラル、おなかの調子を整えてくれる食物せんいなどの栄養が含まれています。

15日（金）
シモンドレッシングサラダ
照り焼きチキン
ごはん 野菜スープ

天草宝島デー：シモン芋

シモンドレッシングは、天草市の倉岳町でとれるシモンいもの葉を使ったドレッシングです。シモンいものは、ブラジルから持ち込まれた白いさつまいもで倉岳町の特産品です。

18日（月）
ごま和え
サワラフライ
ごはん すまし汁

今日のすまし汁は、昆布とかつお節でだしをとっています。料理にだしをきかせることでうまみが倍増し、おいしさが広がります。また、今日の魚のフライは天草産の新鮮なサワラです。

19日（火）
かわりあえ
五目卵焼き
ごはん 南関揚げじゃが

ふるさとくまさんデー
玉名・南関の味

南関揚げは南関町に古くから伝わる揚げ豆腐です。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。

20日（水）
ツナサラダ
彩り野菜のメンチカツ
ひのくにパン チンゲンサイのクリーム煮

チンゲンサイは中国野菜の一つです。葉は緑色、肉厚な軸の部分は淡い緑色をしていて歯切れがいいのが特長です。カロテンやビタミンを豊富に含んでいる緑黄色野菜です。

21日（木）
枝豆サラダ
いわしみぞれ煮
ごはん ワンタンスープ

ワンタンはシュウマイやギョウザと同じ中華料理の仲間です。本来は肉や野菜などの具を混ぜこんだものを包みます。給食のワンタンは具を包んでいませんが、もちもちした皮の食感を楽しんで食べてください。

22日（金）
わかめの酢の物
和風さんぴら包み焼き
ごはん 厚揚げと白菜のみそ汁

わかめは昔から日本で食べられていた海そうです。ミネラルがたくさんある海の中で育つため、わかめ自体にもミネラルがたっぷり含まれます。

25日（月）
切干大根のすのもの
いわしとお肉のハンバーグ
ごはん 大豆の五目煮

大豆は、お肉に負けないくらい栄養が含まれていることから、「畑の肉」と呼ばれています。豆腐や油あげ、納豆、きなこ、みそなど様々な食品の原料となって私たちの食を支えています。

26日（火）
海藻サラダ
れんこんつくね
ごはん タイピーエン

熊本の郷土料理として親しまれている「タイピーエン」は、給食でも人気メニューのひとつです。春雨とたっぷりの野菜や肉などで作るヘルシーな料理で、もともとは中国から伝わった料理です。

27日（水）
ヨーグルトあえ
スティックドック
ごはん 秋野菜のカレー

今日のカレーには秋の味覚であるさつまいもが入っています。さつまいもは自然の甘みがあるため、おやつにもおすすめの食品です。茎の部分はきんぴらにするとおいしいですよ。

28日（木）
アーモンドサラダ
鯛のバジルオリーブ焼き
ミルクパン エンツメスープ

天草宝島お魚給食の日

今月も天草の海でとれた新鮮な魚を使った給食“天草宝島お魚給食”の日がやってきました。今回はマダイです。刺身、煮付け、塩焼き、鯛めしなどいろんな調理法でおいしく食べられます！

29日（金）
れんこんのきんぴら
かぼちゃフライ
ごはん けんちん汁

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。れんこんは根や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。