



# 11月 給食指導表（中学校）



2021.11 本渡学校給食センター

<div>1日 (月)</div> <div><div>わかめのごま酢あえ ホキフライ</div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>さといものそぼろ煮</div></div> <div>天草産新米の日</div> <div>今日のご飯は、天草でとれた新米です。天草のお米は温暖な気候と山水豊かな土地で、太陽の恵みをたっぷり受けて育ち、甘みがあります。ご飯の香りや、つやなどをしっかり味わって食べましょう。</div>	<div>2日 (火)</div> <div><div>かわりあえ 鶏の照り焼き</div><div>牛乳</div><div>みかん</div><div>ごはん</div><div>五目汁</div></div> <div>天草宝島デー：みかん</div> <div>みかんには、ビタミンCや体の中でビタミンAになるカロテンが豊富です。これらのビタミンの力がかぜの予防に役立ちます。さらに、がん予防にも効果があるそうです。</div>	<div>3日 (水)</div> <div></div> <div>文化の日</div>	<div>4日 (木)</div> <div><div>たまごサラダ 枝豆と豆腐のミンチカツ</div><div>牛乳</div><div>ひのくにパン</div><div>かぼちゃのポターージュ</div></div> <div>見た目が丸くてかわいらしい「ひのくにパン」ですが、どうして「ひのくにパン」というか知っていますか？ひのくにパンは熊本県で作られた小麦粉を100%使って作られたパンです。まさに熊本オリジナルのおいしいパンです。</div>	<div>5日 (金)</div> <div><div>ごぼうの和え物 いわし生姜煮</div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>ちぎりだご汁</div></div> <div>いわしは、生でもよし、煮ても焼いてもよし、どんな料理でもおいしく食べることができます。体をつくる働きのあるたんぱく質や骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり入っています。成長期におすすめの食材です。</div>
<div>8日 (月)</div> <div><div>れんこんの和え物 鶏タレ焼きだんご②</div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>さつま汁</div></div> <div>天草宝島デー：さつまいも</div> <div>さつま汁は、さつまいもの国、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉とさつまいもが入ったみそ汁です。旬のさつまいもは甘くてとてもおいしいです。</div>	<div>9日 (火)</div> <div><div>じゃこ豆サラダ トンカツ</div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>チキンカレー</div></div> <div>給食で人気の献立のひとつであるカレーには、たまねぎ、人参、枝豆、すりおろしりんごなどたくさんの野菜を使います。玉ねぎだけでも100キロ近くの量を使います。野菜たっぷりのカレーです。</div>	<div>10日 (水)</div> <div><div>枝豆サラダ 天草鯛のトマトガーリック焼き</div><div>牛乳</div><div>パイパン</div><div>ラビオリスープ</div></div> <div>天草宝島お魚給食の</div> <div>養殖鯛は卵から2年ほどかけて大切に育てられた高級な鯛です。天草で育ったマダイは年間を通じてあぶらののり具合が一定で、安定したおいしさが楽しめます。</div>	<div>11日 (木)</div> <div><div>ナムル シュウマイ②</div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>坦々春雨スープ</div></div> <div>坦々春雨スープは、ひき肉やねりごま・みそ・春雨が入ったスープです。ちょっぴり辛い味付けになっています。春雨をめんのようにツルツルと食べられます。</div>	<div>12日 (金)</div> <div><div>五目きんぴら ししゃもフライ②</div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>つみれ汁</div></div> <div>ししゃもは川で生まれて海で育ちます。北海道の海だけで獲れる15センチくらいの小さな魚で、給食ではししゃもによく似た「カペリン」を使っています。骨がやわらかいので丸ごと食べられます。しょうぶな歯や骨を作る栄養がたっぷりの魚です。</div>
<div>15日 (月)</div> <div><div>切り干し大根の酢の物 大豆と豆腐のフライ</div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>すいとん団子汁</div></div> <div>大豆と日本人の付き合いは長く、中国から伝えられたのが弥生時代といわれています。天武天皇の時代に、日本では肉を食べることが禁止されていたので、大豆は貴重なたんぱく源のひとつでした。</div>	<div>16日 (火)</div> <div><div>海藻サラダ ぎょうざ②</div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>マーボー豆腐</div></div> <div>マーボー豆腐は、中華料理の一つです。ひき肉を炒め、豆腐やトウバンジャン、みそを入れ、煮ています。他にもマーボースなどもあり、給食の人気メニューのひとつです。</div>	<div>17日 (水)</div> <div><div>きびなごごまフライ③ しそ昆布あえ</div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>豚肉と厚揚げの煮物</div></div> <div>きびなごは牛深町の特産品で、体長10センチほどの銀色の縦じまでおいしい魚です。天草では刺身や寿司で食べられていますが、新鮮なうちにしか味わえない楽しみです。</div>	<div>18日 (木)</div> <div><div>かにかまサラダ パンブキンエッグ</div><div>牛乳</div><div>米粉パン</div><div>ポークビーンズ</div></div> <div>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作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。</div>	<div>19日 (金)</div> <div><div>白菜のゆず風味あえ れんこんとひき肉の照り焼き</div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>いちようば汁</div></div> <div>ふるさとくまさんデー 上益城の味</div> <div>いちよう葉汁は、ぎんなんに見立てた大豆と枝豆、イチョウの葉に見立ててイチョウ切りにした大根と人参が入っています。上益城地域の郷土料理です。</div>
<div>22日 (月)</div> <div><div>シモンドレッシングあえ お豆腐シュウマイ②</div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>じゃが豚キムチ</div></div> <div>じゃが豚キムチはすこしピリ辛でご飯がすすみます。豚肉のうまみとキムチのエキスを含んだじゃがいもは、キムチの辛さをまろやかにしてくれます。</div>	<div>23日 (火)</div> <div></div> <div>勤労感謝の日</div>	<div>24日 (水)</div> <div><div>ほうれん草のごま和え さばの塩焼き</div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>豚汁</div></div> <div>和食の日</div> <div>煮干しは、その名の通り、カタクチイワシやウルメイワシなどの小魚を煮て干します。こうすることで、うまみ成分が増え、だしとして活躍します。給食では、牛深産の煮干しを使って豚汁のだしを取っています。</div>	<div>25日 (木)</div> <div><div>ブロッコリーサラダ コロケ</div><div>牛乳</div><div>にんじんパン</div><div>ビーフシチュー</div></div> <div>今日はパンの献立で洋風のメニューです。このような献立の日はおうちで魚料理や、食物繊維がとれるごぼうなどの根菜類、豆類などを食べるようにすると栄養のバランスがよくなります。</div>	<div>26日 (金)</div> <div><div>にんじんサラダ</div><div>牛乳</div><div>豚肉の生姜焼き</div><div>さばのこの中華スープ</div></div> <div>秋が旬のきのこには、ビタミンB群が多く含まれます。ビタミンBには健康を保つ働きがあり、疲れたからだを元気にしてくれます。きのこが苦手な人もいるかもしれませんが、旬のきのこをしっかりと味わって食べましょう。</div>
<div>29日 (月)</div> <div><div>もやしの和え物 ふんわり豆腐バーグ</div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>天草大王のうま煮</div></div> <div>天草大王の日</div> <div>天草大王はとても大きなニワトリです。肉質はかたすぎず、やわらかすぎず程よい歯ごたえがあり、かめばかめほど味が出てきます。大切に育てられた天草大王を味わって食べましょう。</div>	<div>30日 (火)</div> <div><div>ひじきの和え物 れんこんはさみ揚げ</div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>けんちん汁</div></div> <div>黒色をしているひじきですが、海の中ではおうど色をしています。乾燥させることで黒色になります。ひじきには骨や歯をつくるカルシウムやお腹の調子を整える食物せんいなどの栄養がたくさん含まれています。</div>	<div>和食の基本の形「一汁三菜」</div> <div>日本人の主食である「ごはん」をおいしく食べるために、「汁」と「菜（おかず）」があります。この基本形を使うと、栄養バランスの良い食事を組</div> <div></div>		