



12月 給食指導表(中学校)



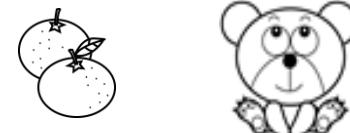
2021.12 本渡学校給食センター

バランスよく食べよう



まいつき19にちは しくいくのひ

12月17日(金)
ふるさとくまさんデー
「菊池地域の味」



1日
(水) じゃこと大豆のサラダ
クリスピーチキン
黒糖パンスタミナスープ

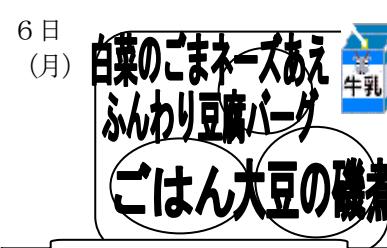
スタミナスープには豚肉やにらなど、スタミナをアップさせるのに効果的な食材が入っています。独特の香りのあるにらは、ビタミンや食物せんいを多く含み、カルシウムも野菜の中では多く含んでいます。

2日
(木) ごぼうの和え物
さばごまみそ煮
ごはん 咲子スープ

さばなどの青魚は秋から冬にかけてあぶらがのっておいしくなります。青魚の主成分は、体をつくるもとのたんぱく質です。また、脳の働きを良くして記憶力や学習能力を高めてくれる栄養素も含まれています。

3日
(金) もやしの和え物
彩り野菜のメンチカツ
ごはん みそおでん

寒い日の定番料理といえばおでんですね。給食のおでんは鶏肉、さといも、だいこん、うずらの卵などたくさんの具材をいれてじっくりと煮込んでいます。食材のおいしさがとけこんだ体にやさしい料理です。



天草宝島デー: 白菜
「霜がおりるとあまくなる」といわれている白菜は、冬野菜の代表です。なべ料理に入れたり、汁物に入れると、汁の中にとけこんだ栄養もとることができます。



給食で人気の献立の1つであるカレーには、たくさんの野菜が使われています。おいしさの秘けつは、玉ねぎをじっくり炒めることです。玉ねぎを甘みが出るまで炒めることで味に深みが出てよりおいしくなります。



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。明治時代に中国から伝わり、日本人好みに合うようにアレンジされた中華料理です。



天草宝島お魚給食
今月のお魚給食は、天然たちうおです。たちうおは刀のよう細長い銀色の魚で、熱を通すとうまみが増しておいしい魚です。しっかり味わって食べましょう。



ポトフはフランスの家庭料理のひとつで、肉やソーセージとたくさんの野菜を使った煮込み料理です。それぞれの国や地域によって、使う食材は異なりますが、昔から伝わる料理を大切にしたいですね。



カシューなツツはインド、アフリカ、ブラジルなどが産地です。そのまま食べたり、お菓子の材料として使われることが多いですが、そのほかにも、料理の炒め物や和え物にも利用されます。



周りを海に囲まれた日本では昔から海をよく食べています。海の中でもひじきにはカルシウム、鉄分、食物せんいが特に多く含まれています。成長期である皆さんにはしっかり食べてほしい食品です。

ふるさとくまさんデー
菊池の味

今日の汁物は菊池地域をまとめた“武光公”という殿様の名前が由来です。戦の時も力が出るくらい栄養満点の料理です。



武光公鍋
ぶちまるごはん(たけみつこうなべ)
ふるさとくまさんデー
菊池の味



給食で人気の献立の1つであるカレーには、たくさんの野菜が使われています。おいしさの秘けつは、玉ねぎをじっくり炒めることです。玉ねぎを甘みが出るまで炒めることで味に深みが出てよりおいしくなります。



カシューなツツはインド、アフリカ、ブラジルなどが産地です。そのまま食べたり、お菓子の材料として使われることが多いですが、そのほかにも、料理の炒め物や和え物にも利用されます。



周りを海に囲まれた日本では昔から海をよく食べています。海の中でもひじきにはカルシウム、鉄分、食物せんいが特に多く含まれています。成長期である皆さんにはしっかり食べてほしい食品です。

ふるさとくまさんデー
菊池の味

今日の汁物は菊池地域をまとめた“武光公”という殿様の名前が由来です。戦の時も力が出るくらい栄養満点の料理です。



天草宝島デー: 大根
べっこう煮とは、しょうゆや砂糖などで煮て、濃い色と照りをだした煮物のことです。旬の大根は栄養たっぷりで、おなかの調子を整え、食欲をアップさせるはたらきがあります。



冬至献立
冬至の日は食材の最後に「ん」のつくものを食べると運を呼びこめるとされています。かぼちゃそぼろ煮に使っているかぼちゃは別名「なんきん」です。夜はゆず湯で温まりましょう。



クリスマス献立
クリスマスはもともと収穫を感謝するために、家族や友人が集まって楽しく食事をし、寒い冬に備えて体力を蓄えることが目的だったそうです。食べ物に感謝しながら楽しくクリスマスを過ごしましょう！



「空腹は最高の調味料」という言葉を聞いたことがありますか？「おなかがすいている時は、料理をよりおいしく感じられる」という意味です。冬休みはおやつの量をひかえて、食事をよりおいしく食べられるよう工夫しましょう。