



1月 給食指導表（中学校）



2022.1 本渡学校給食センター



11日 (火)
ビーンズサラダ
ミートハンバーグ
ミルクパン 平めんスープ

平めんスープに入っているビーンズは紀元前220年頃に中国で食べ始めた食材だと考えられています。日本では九州地方でよく食べられていて、東京などの関東地方より2倍多く食べているそうです。

12日 (水)
しそきくらげあえ
ししゃもフライ②
ごはん 雑煮

お正月にお雑煮は食べましたか？日本では地域によってだしや味付けの異なる雑煮が食べられています。給食では、こんぶとかつお節でだしを取って、白玉団子を入れています。

13日 (木)
ごまネーズあえ
五目厚焼き卵
ごはん 豚汁

豚汁は冬に食べると体がぽかぽかあたたまりますね。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。

14日 (金)
かつおのりサラダ
大豆とごぼうのミンチカツ
ごはん ちゃんこ鍋

ちゃんこ鍋とは、相撲部屋で日常的に食べられている鍋料理です。相撲部屋のちゃんこ鍋は力士の体格を作り上げるために栄養バランスが考えられています。給食では、たくさん野菜が入っているちゃんこ鍋を作ります。

17日 (月)
れんこんの和え物
鶏タレ焼きだんご②
ごはんのっぺい汁

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。日本では穴が開いていて、際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。

18日 (火)
ハンバーグ
天草真鯛のバジルオイル揚げ
米粉パン コンソメスープ

天草真鯛は養殖の真鯛をつかいます。子どもの時からエサや環境を、おいしくなるように工夫されているので、臭みがなく鯛本来の味が濃い鯛が育ちます。

19日 (水)
菜果なます
さばゆずみそ煮
古代米ごはん かきたま汁

ふるさとくまさんデー 山鹿の味
古代米はタンパク質、ビタミン類、鉄、カルシウム、マグネシウムなどが含まれています。黒い色素はポリフェノールで米と混ぜて炊くと紫がかったご飯になります。

20日 (木)
枝豆サラダ
若鶏のピカタ
ココアパン 春雨スープ

枝豆は豆と野菜の両方の栄養を持った緑黄色野菜です。大豆には少ない、ベーターカロテンやビタミンCを含んでいるのが特徴です。大人も子どもも積極的に食べてもらいたい食材のひとつです。

21日 (金)
白菜の昆布和え
れんこんはさみ揚げ
ごはん マーボー豆腐

マーボー豆腐は中華料理のひとつです。ひき肉をいため、豆腐やトウバンジャン、みそを入れて煮ています。給食では豆腐のかわりに厚揚げを使って作ります。



☆きゅうしょくしゅうかんこんだて☆
毎日違うテーマの給食が出ます



24日 (月)
かわりあえ
チキンナゲット②
ごはん ポークカレー

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、玉ねぎをよくいためってから作るの、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。

25日 (火)
天草宝島デー：ぶり
シモンドレッシングあえ
ぶりフライ
ごはん あおさ汁

地元天草の食材
天草で養殖されているブリを使ったフライです。シモンドレッシングに使われているシモン芋の葉も天草で作られています。天草の恵みに感謝していただきましょう。

26日 (水)
アーモンドサラダ
オムレツ
糸子の体重計
揚げパン トマトシチュー

昔の給食：トマトシチュー
トマトシチューは全国で給食が始まった1947年頃によく食べられていた給食です。昔は、お米が手に入らず、パン給食が主流でした。パンとトマトシチューの組み合わせで給食を食べて、昔の給食の雰囲気を感じましょう。

27日 (木)
チヂミ
ごはん チゲ風スープ

おとなりの国 韓国
韓国では、料理に唐辛子などの香辛料を使うことが多いです。辛い食べ物はからだを温める効果があり、代謝をよくしてくれます。また、キムチは発酵食品で、体の中の環境を整え、便を出やすくしてくれます。

28日 (金)
ごま酢あえ
くじらメンチカツ
ごはん 栄養すいとん

くじらを味わおう
くじらの肉は脂肪が非常に少なく、低脂肪でタンパク質と鉄分が豊富です。くじらを食べる機会はありません。ぜひ味わって食べてみてください。

31日 (月)
ひじきの和え物
いわしおかか煮
ごはん すまし汁

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。



1月は読書活動と給食のコラボをしています。

本渡学校給食センターでは1月に読書活動と給食のコラボをしています。絵本に出てくる料理や食材を給食の献立に取り入れることで、本と出会うきっかけになればと考えています。たくさんの本と出会い、心の栄養補給をしましょう。

学校司書の先生にご協力いただいて選んだ本を紹介します。

1月12日 雑煮

「おぞうにくらべ」 お正月におばあちゃんの家で色々なお雑煮に出会う話です。どの家にも受け継がれた大切な味があるという内容です。

1月18日 コンソメスープ

「14ひきのあさごはん」 森のねずみの家族の朝ごはんを食べるまでのお話で、きのこスープが出てきます。

1月20日・26日 揚げパン

「糸子の体重計」 食べることが大好きな糸子が主人公の本で友達との関わりから成長するお話です。糸子の好きな給食は揚げパンです。

1月24日 ポークカレー

「給食番長」 給食の嫌いなものを全て残していた番長たちですが、それを見ていた給食のおばちゃんが家出をしてしまいます。そこで番長たちがとった行動は…。続きが気になる絵本です。

1月26日 黒糖パン（小学校のみ）

「給食アンサンブル」 それぞれの悩みを抱える6人の中学1年生の物語で、友人と給食をきっかけに自分を見つめ変わっていくストーリーです。

※学校の図書室や市立図書館などで探して読んでみてください。

