

2月 給食指導表(中学校)

2022.2 本渡学校給食センター

	<p>1日 (火) もやしの中華あえ コーンシュウマイ② ごはん 中華うます</p> <p>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。</p>	<p>2日 (水) 楓ドレッシングサラダ ナゲット② ひのくにパン コーンチュー</p> <p>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。また、ひのくにパンは熊本県産の小麦粉を100%使っているパンです。</p>	<p>3日 (木) ツナヨ いわしのかりかりフライ 焼きのり ごはん 大豆の磯煮</p> <p>セルフ恵方巻 節分献立</p> <p>今日は節分です。恵方巻きは福の神がいるとされる方角(恵方)を向き、巻きすしを食べると願い事が叶うとされています。</p>	<p>4</p> <p>振替休業日</p>
<p>7日 (月) ごまじゃこサラダ だんしゃくコロッケ ごはん ワンタンスープ</p> <p>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ね。</p>	<p>8日 (火) ほうれんそうの和え物 さばごまみそ煮 ごはん 五目汁</p> <p>ほうれんそうは、1年中お店で売られていますが、本来の旬は秋から冬にかけてです。旬の時期は栄養価が高くなり、夏に収かくされたほうれんそうと比べると、含まれる栄養価がおよそ3倍にもなります。</p>	<p>9日 (水) キャベツサラダ チキン照り焼きパティ 丸パンカットポークピーナツ</p> <p>今日のパンには切れ目が入っているので、お好みでパティやサラダをはさんで食べましょう。また、パンは手を使って食べる所以、食事前の手洗いをしっかり行いましょう。</p>	<p>10日 (木) ごぼうのきんぴら 天草産たいフライ ごはん 白菜とさといものみそ汁</p> <p>天草産真鯛の日</p> <p>今回の真鯛は、コロナウイルスの影響を受けて需要が減少している熊本県産のお魚について、生産者の方々を応援する取り組みとして給食に無償で提供いただきました。</p>	<p>11日 (金) 建国記念日</p>
<p>14日 (月) ナムル ぎょうざ② ごはんマーボー豆腐</p> <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ことが多いそうです。</p>	<p>15日 (火) かわりあえ ぶりかば焼き ごはん もずくのすまじ汁</p> <p>天草宝島お魚給食の日</p> <p>天草の海が育んだ新鮮な魚を使った給食「天草宝島お魚給食の日」が今月もやってきました。今月はブリです！天草で養殖されたブリは、海の水質管理や安全なエサを使うことで身が引きしまり、程よくあぶらがのった上質なブリへと成長します。</p>	<p>16日 (水) サラダ玉サラダ パイクドエッグ ミルクパン平めんスープ</p> <p>天草宝島デー：サラダ玉ねぎ</p> <p>「サラ玉」と「サラダたまねぎ」は玉ねぎより甘く、辛みが少ないのに、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>	<p>17日 (木) ひじきの和え物 塩さば ごはん 天草大玉の鶏じゃが</p> <p>天草大王の日</p> <p>高級地鶏「天草大王」を使った鶏じゃがです。天草大王は、二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>	<p>18日 (金) 高菜の油いため 木キ天玉揚げ ぶちまるごはんみそだご汁</p> <p>ふるさとくまさんデー 阿蘇の味</p> <p>阿蘇地域は豊かな自然と様々な資源に恵まれています。高菜の油いために使われている高菜は、阿蘇特産の「阿蘇高菜」です。また、みそだご汁は阿蘇地域の郷土料理です。</p>
<p>21日 (月) ごま和え 野菜のミンチカツ ごはん のっつい汁</p> <p>のっつい汁に使われる食材は地域によって様々です。熊本に伝わるのっつい汁は、食材の切り方を角切りにそろえるのが特徴です。料理の味だけでなく、香りや切り方、いろどりなどにも注目して食べましょう。</p>	<p>22日 (火) ごまネーズあえ トマトオムレツ ぽんかん 黒糖パン ラビオリースープ</p> <p>天草宝島デー：ぽんかん</p> <p>ぽんかんは酸味が少なく、甘みが強いのが特長です。天草では下浦町がぽんかんの産地として有名です。ビタミンCが豊富で、薄皮や筋にも栄養がたくさん含まれています。</p>	<p>23日 (水) 天皇誕生日</p>	<p>24日 (木) じゃこ和え ふんわり豆腐バーグ ごはんちくぜん煮</p> <p>ちくぜん煮はさといも、れんこん、ごぼうなどたくさんの野菜と鶏肉を炒めてつくる人気の煮物です。「ちくぜん」とは福岡県のちくぜん地方のことです。そこで作られていた料理なのでちくぜん煮と呼ばれるそうです。</p>	<p>25日 (金) 海藻サラダ トンカツ ごはん ポークカレー</p> <p>給食の人気メニューのカレー。生まれはインドです。気温が40度、50度にもなる暑い国のインドで食欲をまして、胃にもたれない料理ということでつくられたのが、カレーのはじまりです。</p>
<p>28日 (月) ごぼうの和え物 いわし生姜煮 ごはん あおさ汁</p> <p>ごぼうを食べるのは世界でも日本や台湾だけだといわれています。他の国の人たちは「木の根を食べている」と驚くそうです。ごぼうにはおなかの調子を整える働きをする食物繊維がたくさん含まれています。</p>	<p>た バランスよく食べよう</p> <p>食品群 熟や力のもとになる 体をつくる からだ ちょうどいい 体の調子をととのえる</p>			<p>まいつき19にちは しょくいくのひ</p> <p>2月18日 (金) ふるさとくまさんデー 「阿蘇地域の味」</p>