

3月 給食指導表(中学校)

2022.3 本渡学校給食センター

<p>OK!</p>	1日 (火) ツナサラダ ほうれんそうオムレツ にんじんパンポークリーンズ	2日 (水) フルーツヨーグルト フグのから揚げ ごはん チキンカレー	3日 (木) 菜の花あえ 豚のしょうが焼き ごはん わかめスープ	4日 (金) かにかまサラダ 若鶏のピカタ 揚げパンコンソメスープ						
	ほうれん草は、旬である冬に収穫されるものの方がビタミンCが豊富です。夏に収穫されるほうれん草に比べて、3倍も多くビタミンCが含まれます。旬の野菜は栄養がたっぷりであります。	今日のふぐのから揚げのふぐは、小川水産さんからいただきました。天草の海で、エサを工夫して大切に育てられたふぐです。みなさんよく噛んで、味わって食べてください。	菜の花は、食べていてすこし「辛い」と感じる人がいるかもしれません。これはイソチオシアネートという成分で、免疫力を高めて、病気に負けない元気な体にしてくれます。	「ピカタ」とは、イタリア料理のひとつです。肉や魚の薄切りに小麦粉と溶き卵をつけて焼いた物、という意味です。給食では鶏肉で作られていますが、豚肉や白身魚のピカタも有名です。						
7日 (月) しそきくらげあえ お豆腐しゅうまいの ごはんさといものうどん	8日 (火) ひじきの和え物 さばゆずみそ煮 ごはん けんちん汁	9日 (水) ピーンズサラダ かぼちゃフライ パンパン平めんスープ	10日 (木) シ蒙ドレッサンダあえ れんこんつくね② ごはん 韓国のみそ汁	11日 (金) 振替 休業日						
給食を食べるときに猫背で食べたり、ひじについて食べていませんか?姿勢が悪いと行儀が悪く見えます。姿勢よく食べることで、消化吸収も良くなるので、背筋を正して食べましょう。	よく噛むことは「よく味わう」ことにつながります。食べ物をかんで味わうことで脳が食べていることを認識して、満腹感がでて、消化吸収がよくなります。よく噛んで食べましょう。	平めんスープの麺は、「ビーフン」と言う、お米で作られた麺です。「そうめん」や「うどん」は小麦粉で作られた麺なので、「ビーフン」とは食感が少し違います。味わって食べましょう。	春野菜のみそ汁に入っている春野菜は「たまねぎ」「じゃがいも」「キャベツ」です。春野菜はやわらかく甘みがあるのが特徴です。これから春野菜が収穫される時期です。買い物に行って野菜のコーナーで春野菜を探してみましょう。							
14日 (月) ナムル ぎょうざ② ごはんマーボー豆腐	15日 (火) かわりあえ いわしおかか煮 デコポン ごはん つみれ汁	16日 (水) にんじんサラダ パンキンエッグ 米粉パン ラビオリースープ	17日 (木) ごまネーズあえ ふんわり豆腐バーグ ごはんじゅがいのそば	18日 (金) れんこんサラダ うまかコロッケ おまるごはん タイピーエン						
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はなく、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。	今日のデコポンは天草で収穫されたものです。デコポンの味はオレンジやみかんに似ています。甘みが強く柑橘類の中でも酸味はひかえめで、おいしく食べられます。	「ラビオリ」とは小麦粉を練って作ったパスタ生地の間にひき肉や野菜などの食材をはさんだパスタのことです。給食の「ラビオリ」は餃子のような形をしていますが、四角や丸い物もよく食べられています。	私たちは食べ物の命をいただいて、自分の命を養っています。「いただきます」や「ごちそうさま」は食べ物の命や、作ってくれた人達に感謝を表す言葉です。心を込めてあいさつをしましょう。	ふるさとくまさんデー 熊本市の味 清らかな地下水をはじめとする豊かな自然に恵まれた熊本市は農産物の生産が盛んで全国の市町村でも8位を誇ります。タイピーエンは熊本で生まれた料理で、うまかコロッケには馬の肉が使われています。						
21日 (月) 春分の日	22日 (火) 枝豆サラダ はんぺんチーズフライ ミルクパンクリームチーズ	23日 (水) 昆布あえ 桜型ハンバーグ ごはん さつま汁	24日 (木) カシューナッツあえ 春巻き お祝いデザート ごはん 八宝菜							
バランスよく食べよう <table border="1"> <tr> <td>あかのなかま</td> <td>きいろのなかま</td> <td>みどりのなかま</td> </tr> <tr> <td>牛乳 卵 魚 肉 野菜 果物</td> <td>米 パン 油 卵 野菜 果物</td> <td>野菜 果物 米 パン 油 卵</td> </tr> </table>			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	牛乳 卵 魚 肉 野菜 果物	米 パン 油 卵 野菜 果物	野菜 果物 米 パン 油 卵	<p>生活リズムを大切に!</p>	まいつき19にちは しょくいくのひ 3月18日(金) ふるさとくまさんデー 「熊本市の味」
あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま								
牛乳 卵 魚 肉 野菜 果物	米 パン 油 卵 野菜 果物	野菜 果物 米 パン 油 卵								