



8・9月 給食指導表（中学校）



2021. 8・9 本渡学校給食センター

<p>30日（月）</p> <p>コールスローサラダ ミートハンバーグ 丸パンカット 平めんスープ</p> <p>2学期の給食スタートはパンの献立です。手を丁寧に洗って、衛生面に気をつけて給食時間を過ごしましょう。今日のパンには切れ目が入っているので、ハンバーグとサラダをはさんでセルフハンバーガーにして食べましょう。</p>	<p>31日（火）</p> <p>ナムル ししゃもフライ② ごはん キムチスープ</p> <p>ししゃもは骨ごと食べられるので、切り身で食べるサバやサケなどより、カルシウムを多く摂取できます。ほかに、健康な身体を維持するEPAやDHAもたっぷりと含まれています。</p>	<p>1日（水）</p> <p>ストックサラダ バナナ 数粒五目ごはん すいとん団子汁</p> <p>防災給食</p> <p>9月1日は防災の日です。今日の献立は、災害時を想定して、ガスや電気を使わなくても調理できる内容にしています。いつもと違ったり、量が少ないと感じる人も目の前の食事に感謝して食べましょう。また、地震や大雨、台風等、何かあった時に自分の身を守るために何ができるか？ということをお家の人と話し合ってみましょう。</p>	<p>2日（木）</p> <p>ゴーヤのツナあえ 千草焼き ごはん さつま汁</p> <p>今日は、夏が旬のゴーヤが使われています。名前を聞いただけで嫌になる人もいるかもしれませんが、給食では苦手な食べ物でもひと口はチャレンジして食べて欲しいと思います。食べやすくなるように工夫して作っているので、想像以上のおいしさを感じられますよ。</p>	<p>3日（金）</p> <p>れんごんのあえもの 天草シイラのフライ ごはん 親子煮</p> <p>天草宝島お魚給食の日</p> <p>みなさんはシイラという魚を知っていますか？シイラは暖かい海に生息するため、天草でもよくとれる魚種です。大きいもので、体長2メートル体重40キロ以上にまで成長します。ハワイではマヒマヒと呼ばれ、高級魚として人気のある魚です。</p>
<p>6日（月）</p> <p>人参サラダ 豚肉のしょうが焼き ごはん 春雨スープ</p> <p>天草宝島デー：しょうが</p> <p>夏に出回るみずみずしい新しょうがは、茎のつけ根があざやかな紅色（べにいろ）をしています。そうめんの薬味や肉や魚のくさみ消しとしても活躍する食材です。しょうがの香りを感じながら味わって食べましょう。</p>	<p>7日（火）</p> <p>しそきくらげあえ いわしおなか煮 ごはん きこのみそ汁</p> <p>いわしは漢字で書くと「魚へんに弱い」と書きます。いわしはすぐに弱ってしまう魚であることから、「よわし」が転じて「いわし」と呼ばれるようになったといわれています。</p>	<p>8日（水）</p> <p>枝豆サラダ パリパリ麺 チヂミ ミルクパン パリパリ焼きそば</p> <p>パリパリ焼きそばは長崎名物「皿うどん」としても有名で、油で揚げたパリパリした細麺と野菜たっぷりのあんを混ぜて食べる料理です。給食では器が小さくて少し食べづらいですが、こぼさないように工夫して食べましょう。</p>	<p>9日（木）</p> <p>フルーツ白玉 チキンゲット② 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>10日（金）</p> <p>ごま酢あえ 大豆と豆腐のフライ ごはん かきたま汁</p> <p>卵は「完全栄養食品」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。また、料理にも幅広く活用され、料理によってはゆで卵や目玉焼きなど、短時間で簡単に作ることができます。朝ごはんにもおすすめの食材です。レッツチャレンジ！</p>
<p>13日（月）</p> <p>ゆかりあえ ホキフライ ごはん かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>天草宝島デー：かぼちゃ</p> <p>かぼちゃの旬は夏から秋の初めです。かぼちゃは長期保存することができる野菜で、涼しい場所で保存すれば秋や冬にもおいしく食べられます。</p>	<p>14日（火）</p> <p>ひじきサラダ コーンシュマイ② ごはん マーボー厚揚げ</p> <p>日本では古くから「ひじきを食べると長生きする」と言われており、カルシウム・食物せんい・鉄分など普段の食事では不足しがちな栄養がたっぷり入っています。私たちの体に欠かせないものばかりです。積極的に食べましょう。</p>	<p>15日（水）</p> <p>ビーンズサラダ 若鶏のピカタ 米粉パン コンソメスープ</p> <p>ビーンズサラダには、ミックスビーンズを使っています。ミックスビーンズには「ひよこ豆・レッドキドニー・青えんどう豆」が入っています。それぞれ色や食感、味が違うので、食べ比べてみてください。</p>	<p>16日（木）</p> <p>昆布あえ さばの塩焼き ごはん けんちん汁</p> <p>さばには、血や肉をつくるたんぱく質や、血液をサラサラにしたり、頭のはたらきを良くする栄養が多く含まれています。さばの他にも、かつおやいわしなどの青魚とよばれる魚には脳を活性化させる栄養がたくさん含まれます。</p>	<p>17日（金）</p> <p>五目きんぴら れんごんはさみ揚げ ぶちまるごはん 白玉汁</p> <p>ふるさとくまさんデー「宇城の味」</p> <p>今月のふるさとくまさんデーは宇城地域の特産物です。白玉粉は宇城地区で多く作られています。のどに詰まらせないように、よく噛んで食べましょう。</p>
<p>20日（月）</p> <p>敬老の日</p>	<p>21日（火）</p> <p>海藻サラダ 鮭チーズフライ お月見だんご 黒糖パン ラビオリスープ</p> <p>今日は中秋の名月、十五夜です。日本に古くから伝わる行事で、月を見ながら秋の豊作を願い、自然に感謝をする慣わしがあります。</p>	<p>22日（水）</p> <p>パンサンヌー ぎょうざ② ごはん 八宝菜</p> <p>今日の八宝菜には豚肉が入っています。豚肉にはビタミンB1が多くふくまれています。ビタミンB1は食べたものをエネルギーに変えてくれる栄養素で、疲れているときには積極的に取りましょう。</p>	<p>23（木）</p> <p>秋分の日</p>	<p>24日（金）</p> <p>かわりあえ ビビンバ ごはん わかめスープ</p> <p>ビビンバとは、ご飯の上に野菜や肉、山菜のナムルなどを盛り付けた韓国のご飯料理です。韓国語でビビンバは「混ぜ」、パッ（パッ）は「ご飯」を意味します。給食のビビンバにも野菜をたっぷり使っています。</p>
<p>27日（月）</p> <p>カシューナッツあえ 鶏の天ぷら ごはん 大豆の磯煮</p> <p>カシューナッツには亜鉛（あえん）、鉄、ビタミンなどが含まれます。亜鉛にはカルシウムの吸収を助ける働きがあるため、牛乳と一緒にとると効率よくカルシウムをとることができます。</p>	<p>28日（火）</p> <p>シモンドレッシングあえ 白身魚のみそ焼き ごはん はんぺん汁</p> <p>白身魚のみそ焼きは天草でとれたヒラダイという種類の魚を使っています。魚の口が「へ」の字に見えることから別名ヘダイともよばれるそうです。</p>	<p>29日（水）</p> <p>フレンチサラダ コロッケ にんじんパン ミネストローネ</p> <p>ミネストローネに入っているトマトは真っ赤な色をしていて、緑黄色野菜とよばれています。緑黄色野菜とはカロテンを多く含むあざやかで色の濃い野菜のことを言います。</p>	<p>30日（木）</p> <p>わかめの酢の物 いわし生姜煮 ごはん のっぺい汁</p> <p>のっぺい汁は残った野菜を煮込んで、くず粉でとろみをつけ、すまし汁にしたものが始まりと言われています。給食では、食材を角切りにそろえて切ったものをだし汁で煮込んで作ります。</p>	