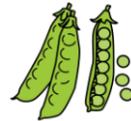




# 5月

# 給食指導表 (小学校)



2022.5 本渡学校給食センター

<p>2日 (月)</p> <p>コールスローサラダ ヨロツケ かぼちゃパン ポークビーンズ</p> <p>ポークビーンズは豚肉と豆を主な材料としたトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。豆が苦手な人もおいしく食べられる料理です。</p>	 <p>憲法記念日</p>	 <p>みどりの日</p>	 <p>こどもの日</p>	<p>6日 (金)</p> <p>ごまネーズあえ れんこんつくね② ごはん きつまつ汁</p> <p>きつまつ汁とは鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことです。鹿児島県では江戸時代から食べられていて、特別な日に食べることが多かったようです。</p>
<p>9日 (月)</p> <p>ゆかり和え さばゆずみそ煮 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>10日 (火)</p> <p>もやし中華和え チヂミ ごはん じゃが豚キムチ</p> <p>日本でもおなじみのキムチは、韓国の伝統的な漬物です。暑い夏は食欲をそそり、寒い冬は体を温めてくれる効果のあるキムチ。じゃが豚キムチは辛さ控えめの味付けで、旬のじゃがいもがたくさん入っています。</p>	<p>11日 (水)</p> <p>アーモンドサラダ ハンバーグ ひのくにパン ねりまめりーん</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>12日 (木)</p> <p>海そうサラダ にんじんシューマイ ごはん マーポー豆腐</p> <p>食事のマナーを考えて給食をたべていますか？食事のマナーの多くは自分が気持ちよく食べることはもちろん、食事を用意してくれた人やまわりの人みんなが、楽しく気持ちよく食事をするための工夫です。給食を食べる時だけではなく、準備する時や片付ける時にも、静かに落ち着いて行動しましょう。</p>	<p>13日 (金)</p> <p>五目きんぴら かぼちゃフライ ごはん もずくかきたま汁</p> <p>もずくには、「いともずく」「いしもずく」「おきなわもずく」などの種類があります。日本で食べられているもずくの多くは、沖縄産の「おきなわもずく」で、沖縄県はもずくの生産量が日本一です。</p>
<p>16日 (月)</p> <p>しそ昆布あえ いわしとお肉のハンバーグ ちらしずし はんぺん汁</p> <p>はんぺんはスケトウダラなどの魚肉のすり身を主な原料として作られる練り製品です。同じ練り製品でも、ちくわなどちがって、とてもやわらかいのは、すりおろした山芋が入っているからです。</p>	<p>17日 (火)</p> <p>ひじきの和え物 ホキ天玉揚げ ごはん 八宝菜</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・鉄分など普通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>18日 (水)</p> <p>アスパラサラダ さつまいもオムレツ パン パインパン ラビオリスープ</p> <p>天草宝島デー：アスパラガス</p> <p>旬の天草のアスパラガスは、食感が良く、味やうまみが強いのが特徴です。また、アスパラガスに多く含まれるアスパラギン酸という栄養素には疲れをとる効果があります。</p>	<p>19日 (木)</p> <p>わかめのごま酢和え いわしトマト煮 おちまるごはん い草そうめん汁</p> <p>ふるさとくまさんデー 「八代の味」</p> <p>「い草」は八代で多く作られている量の原料です。八代平野のほとんどは干拓地で、用水にも恵まれているため、「い草」の生産量は日本一です。「い草そうめん」には、食べられるように加工した「い草」が入っています。</p>	<p>20日 (金)</p> <p>フルーツヨーグルト オゲット② ごはん チキンカレー</p> <p>カレーは給食で1位2位を争う人気の料理です。給食のカレーにはじゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉などが入り、さらにおいしくするために3種類のルウや赤ワイン、デミグラスソースなどさまざまな調味料を加えています。</p>
<p>23日 (月)</p> <p>かわりあえ 白身魚のかば焼き ごはん 大豆の磯煮</p> <p>白身魚のかば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>24日 (火)</p> <p>切り干し大根の酢の物 れんこんとひき肉の照り焼き ごはん じゃがいものみそ汁</p> <p>切干大根は大根を切って干したものです。生の大根はくさりやすいのですが、干すことで長く保存ができ、甘みも栄養価も増しておいしくなります。切干大根にはカルシウムや食物繊維などの栄養素も多く含まれます。</p>	<p>25日 (水)</p> <p>枝豆サラダ 天草マダイのトマトガーリック焼き ミルクパン 平めんスープ</p> <p>天草宝島お魚給食の日</p> <p>養殖鯛は卵から2年ほどかけて大切に育てられた高級な鯛です。天草で育ったマダイは年間を通じてあぶらのりの具合が一定で、安定したおいしさが楽しめます。</p>	<p>26日 (木)</p> <p>シモンレタスアえ 鶏の天ぷら ごはん 厚揚げのそぼろ煮</p> <p>厚揚げは、大豆から作られています。大豆は体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では肉に代わる「代替肉(だいたいにく)」の原料としても注目されています。</p>	<p>27日 (金)</p> <p>びびんば ばんかん ごはん わかめスープ</p> <p>天草宝島デー：ばんかん</p> <p>ばんかんは、みかんなどの柑橘系(かんきつけい)のフルーツが少なくなる春から夏にかけて出荷されます。天草はばんかんの名産地として有名で『天草ばんかん』という品種もあるほどさかんに栽培されています。</p>
<p>30日 (月)</p> <p>のりじゃこあえ ししゃもフライ ごはん せいとん団子汁</p> <p>給食は皆さんの生活や成長のことを考えて、バランスよく栄養素が取れるように考えられています。給食を残さずに食べるとたんぱく質・ビタミン・ミネラルが摂取できて、元気に過ごすことができます。</p>	<p>31日 (火)</p> <p>れんこんサラダ ぎょうざ ごはん 里々春雨スープ</p> <p>れんこんにはビタミンが多く含まれており、疲れをとったり、肌荒れを防ぐはたらきがあります。また、おなかの掃除をしてくれる食物繊維も豊富で、体を内側からきれいにしてくれます。</p>	<p>まいつき19にちは しょくいくのひ</p> <p>5月19日 (木) ふるさとくまさんデー 「八代の味」</p> <p>今日の天草宝島デー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アスパラガス 18日 (水)</li> <li>ばんかん 27日 (金)</li> </ul> <p>おたのしみに!</p> 