



# 1月 給食指導表 (小学校)

2023.1 本渡学校給食センター

あけましておめで  
とうございます。  
本年度も本渡学校  
給食センターを  
どうぞよろしくお願  
いいたします。



10日 (火)  
ピーズサラダ  
照り焼きチキン  
ミルクパン 味噌スープ  
冬休みにみなさんはどんなお昼ご飯を食べていましたか？寒くなると、給食を配っているうちに冷めてしまいやすくなります。テキパキ給食準備を終わらせて、あたたかい給食を食べて、体をあたためてくださいね。

11日 (水)  
かわりあえ  
ホキ天玉揚げ  
ごはん 雑煮  
みなさん、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、紅白のおもちを入れています。

12日 (木)  
ナムル  
ぎょうざ②  
ごはん チゲスープ  
チゲ風スープには、キムチが入っています。キムチは白菜などの野菜を塩漬けし、水を切って、唐辛子やにんにくなどと一緒に漬け込むつゆです。辛だけでなく酸っぱく感じるのは、乳酸菌によってつくられる発酵食品だからです。

13日 (金)  
ひじきの和え物  
いわし生姜煮  
ごはん けんちん汁  
ひじきは海藻の仲間で、海の中で育ちます。鉄分やカルシウムをたくさん含んでいるため、成長期のみなさんにはおすすめの食品です。いつの時期でもおいしく食べることができます。

16日 (月)  
大根サラダ  
れんこんつくね②  
ごはん タイピーン  
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、先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。

17日 (火)  
白菜の  
ごまネーズ和え  
さばの塩焼き  
ごはん さつま汁  
白菜は冬に美味しい野菜です。冬野菜は、寒くてもしもおけるところで育つとおいしくなります。しもおけると、野菜たちは自分が凍ってしまわないように寒さ対策をします。それが野菜の中に糖分を作ることです。

18日 (水)  
ツナサラダ  
揚げパン  
きのこの  
クリームシチュー  
揚げパンはみなさんが大好きなメニューの一つですね。給食の揚げパンは、パン屋さんに朝早くパンを届けてもらい、給食センターで、パンを1個1個揚げて、きなこ砂糖、塩をいれずにまぶしてできあがります。

19日 (木)  
五目きんぴら  
鶏の天ぷら  
古代米ごはん はんぺん汁  
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。今日のごはんには、黒米、赤米、緑米、もち米が入っています。

20日 (金)  
れんこんの和え物  
厚焼きたまご  
ごはん すきやき  
すきやきのしょうゆ味は、ごはんに合う味ですよ。すきやきという名前のもとの由来は「すき」という畑を耕す道具の上で、けもの肉を焼いていたというものです。



## ☆全国学校給食週間献立☆

1月24日(火)～1月30日(月)



23日 (月)  
かつのりサラダ  
にんじんシュマイ②  
ごはん マーボー厚揚げ  
マーボー豆腐は中華料理のひとつです。ひき肉を炒め、豆腐やトウバンジャン、みそを入れて煮ています。今日は豆腐の代わりに厚揚げを入れて、マーボー厚揚げにしています。厚揚げは、豆腐を厚めに切り油で揚げたものです。

24日 (火)  
シモンドレッシングあえ  
くじらメンチカツ  
ごはん 栄養すいとん  
昔の給食メニュー  
昔の給食では、くじらが肉の代わりとして給食に使われていました。くじらの肉は脂肪がとて少ないです。低脂肪、高たんぱくで鉄分が豊富です。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。

25日 (水)  
かぼちゃサラダ  
天草まだいの  
バジルオリーブ焼き  
丸パン ミネストローネ  
お魚給食の日  
天草の食材：真鯛  
天草の養殖真鯛を使ってバジルオリーブ焼きを作ります。養殖真鯛は子どものときからエサや環境を、おいしくなるように工夫されているため、臭みがなく、鯛本来の味が濃い鯛が育ちます。

26日 (木)  
フルーツヨーグルト  
スコッチエッグ  
ごはん 天草大王のカレー  
天草の食材：天草大王  
カレーは給食の中で一番人気のあるメニューです。そのカレーに今日は天草大王が入っています。ぜひいたくなカレーになっています。いっきに食べてしまいたくなりますが、よくかんで味わって食べましょう。

27日 (金)  
ごぼうの和え物  
クレープ  
ぶえんずし あおさ汁  
天草宝島デー：コノシロ  
天草の郷土料理：ぶえんずし  
ぶえんずしの「ぶえん」とは、魚に塩をきかせなくても生で食べられるほど新鮮という意味です。冷蔵庫のない時代は魚を塩漬けにして調理されていましたが、天草ではとれたての活きのいい魚を使うため、塩を振る必要がないことを自慢した名前と言われています。

30日 (月)  
しそ昆布あえ  
ヒラダイのフライ  
ごはん 豚汁  
天草宝島デー  
天草の食材：ヒラダイ  
天草でとれたヒラダイという種類の魚をフライにしました。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。

31日 (火)  
切干大根の酢の物  
ふんわり豆腐バーグ  
ごはん ちゃんこ鍋  
ちゃんこ鍋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。

### 全国学校給食週間です！

1月24日～1月30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。

学校給食は、明治22年(1889)年に山形県鶴岡市で初めて実施されて以来、各地に広がりましたが、戦争のために中断されました。戦後、食糧難による子どもの栄養状態の悪化を背景に、給食の必要性が指摘され、世界からも給食物資の寄贈がありました。そして昭和22(1947)年、学校給食は再開されました。

子どもたちの食生活を取り巻く環境が変化し、食塩のとりすぎ、肥満傾向や若年層女性のやせなどが問題視されている中、学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に着けるために重要な役割を果たしています。