



4月

給食指導表 (小学校)

2023. 4 本渡学校給食センター



<p>10日 (月)</p> <p>枝豆サラダ ミートハンバーグ </p> <p>米粉パン 春雨スープ</p> <p>今日から1学期が始まります。心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を給食センターから届けて行きたいと思います。天草や熊本県産の食材をたくさん使って、みなさんの学習にもつながるような献立を立てています。</p>	<p>11日 (火)</p> <p>五目きんぴら ぶりフライ </p> <p>ごはん あおさのみそ汁</p> <p>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。</p>	<p>12日 (水)</p> <p>ごまネーズあえ いわし生姜煮 </p> <p>ごはん 若竹汁</p> <p>天草宝島デー「たけのこ」</p> <p>今日から本渡地区のすべての小・中学校で給食が始まります。今日の若竹汁に入っているたけのこは、天草で採れたたけのこです。たけのこは春にだけ採れる野菜です。旬のたけのこを、味わって食べましょう。</p>	<p>13日 (木)</p> <p>フルーツヨーグルト </p> <p>チキンナゲット ごはん ポークカレー</p> <p>カレーは給食の中でも一番人気のあるメニューです。また、フルーツを使った「フルーツヨーグルト」も、好きな人が多いです。給食のカレーには、枝豆やスキムミルクが入っていて栄養もたっぷり入っています。</p>	<p>14日 (金)</p> <p>ナムル ぎょうざ </p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>頭によい食べ方があることを、みなさんは知っていますか。それは朝ごはんを食べることです。朝起きたときに頭がボーっとするのは、寝ている時に呼吸をしたり、心臓を動かすためにエネルギーを使うためです。朝ごはんを食べることによって頭がめざましく活動できるようになります。</p>
<p>17日 (月)</p> <p>ごぼうサラダ ほうれん草オムレツ </p> <p>お祝いデザート</p> <p>ひのくにパン ミネストローネ</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>18日 (火)</p> <p>ゆかり和え 枝豆と豆腐のミンチカツ </p> <p>ごはん 南蛮揚げの親子丼</p> <p>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。</p>	<p>19日 (水)</p> <p>たけのこのひこずり さばの塩こうじ焼き </p> <p>ぶちまるごはん つぼん汁</p> <p>ふるさとくまさんデー「人吉・球磨の味」</p> <p>つぼん汁・たけのこのひこずりは、人吉の郷土料理です。つぼん汁はお祝いのときに食べていたそうです。いりこで出汁をとり、野菜をたくさん入れています。</p>	<p>20日 (木)</p> <p>切り干し大根の酢の物 にんじんシューマイ </p> <p>ごはん 八宝菜</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>21日 (金)</p> <p>ひじきの和え物 きびなごごまフライ </p> <p>ごはん 新たまごのみそ汁</p> <p>毎日給食に出る牛乳ですが、牛乳はたんぱく質が多く含まれていて、体を作る働きがあります。また、カルシウムも多く含まれていて、骨や歯を作ります。牛乳は牛のお乳で、1頭の牛から一日に20リットルから30リットルの量がとれるそうです。</p>
<p>24日 (月)</p> <p>かわりあえ 豚肉のしょうが焼き </p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。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るようにしましょう。</p>	<p>25日 (火)</p> <p>れんこんの和え物 千草焼き </p> <p>鮭わかめごはん けんちん汁</p> <p>れんこんは茎の部分を食べる根菜の一つです。根菜は食物せんいが多く、おなかの掃除をしてくれます。サラダには薄くスライスしたれんこんを使っています。サクサクとした食感を楽しみながら食べてください。</p>	<p>26日 (水)</p> <p>スナップエンドウのサラダ 照り焼きパティ </p> <p>丸パンカット クリームシチュー</p> <p>天草宝島デー「スナップエンドウ」</p> <p>スナップエンドウは春に採れる野菜です。歯ごたえがよく、甘みがあります。パンに切れ目が入れているので、照り焼きパティとスナップエンドウのサラダをはさんで食べてください。</p>	<p>27日 (木)</p> <p>シモンドレッシングあえ いわしおかか煮 </p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>給食を食べる時、姿勢を正しましょう。テーブルと体の間をこぶしひとつ分くらいあけ、いすにこしかけて、背筋をまっすぐのばしましょう。また、食器をきちんと持つことで、食べやすくなり、食べている姿勢も美しく見えます。</p>	<p>28日 (金)</p> <p>ごま酢あえ かぼちゃフライ </p> <p>ごはん 新じゃがのそぼろ煮</p> <p>新じゃがいもは、ほくほくして甘みがあり、やわらかいです。旬の新じゃが芋のおいしさを、みなさんにしっかりと味わってもらいたいです。どんな味がするのか、よく感じながら食べてみてください。</p>

給食当番の衛生チェック

