



# 10月 給食指導表 (小学校)



2023. 10 本渡学校給食センター

<p>2日 (月)</p> <p>切干大根すのめ いわしとお肉のハンバーグ</p> <p>ごはん すいとん団子汁</p> <p>切干大根は大根を切って干したものです。生の大根は傷みやすいのですが、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>3日 (火)</p> <p>ごぼうサラダ 春巻き</p> <p>ごはん タイピーエン</p> <p>今日のごぼうサラダには、ささみやきゅうり・にんじん・ゴボウが入っていて、たくさんの食材を和えることで、うま味が出て、美味しくなります。食物繊維たっぷりのごぼうが入っているので、よく噛んで食べてください。</p>	<p>4日 (水)</p> <p>コーンサラダ ベイクドエッグ</p> <p>ひのくにパン ピーフシチュー</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。全て国産の小麦粉や米粉が使われ、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。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>5日 (木)</p> <p>かわりあえ れんこんつくね</p> <p>ごはん さつま汁</p> <p>天草宝島デー: さつまいも</p> <p>今日のさつま汁に入っているさつまいもは天草で栽培されたさつまいもです。家で芋ほりの手伝いをする人もいるのではないのでしょうか？さつまいもの甘みを感じて食べてください。</p>	<p>6日 (金)</p> <p>のりじゃこあえ 鶏の天ぷら</p> <p>ごはん さつまいもそば</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>9日 (月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10日 (火)</p> <p>ナムル ぎょうざ</p> <p>ごはん 中華うま煮</p> <p>10月10日は目の愛護デーです。目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえて、食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。目の栄養で特に大切なビタミンAは野菜・うなぎ・レバーなどに多く含まれています。</p>	<p>11日 (水)</p> <p>じゃこと大豆のサラダ シイラフライ</p> <p>カットコッパン マカロニのクリームスープ</p> <p>天草宝島デー: シイラ</p> <p>今月は天草の海でとれた新鮮なシイラが給食に登場します。シイラは、白身魚のように淡泊でくせがないのが特長です。煮付け、塩焼き、から揚げなどいろんな調理法でおいしく食べられます！</p>	<p>12日 (木)</p> <p>れんこんの和え物 いわしの生姜煮</p> <p>しそごはん きのご汁</p> <p>きのご汁には「しめじ・えのきたけ・しいたけ」と、3種類のきのこが入っています。きのこは、1種類だけ使うより、たくさんの種類を入れたほうが、よりおいしーだしが出ます。きのこのだしを味わって食べてください。</p>	<p>13日 (金)</p> <p>フルーツカクテル ほうれん草オムレツ</p> <p>ごはん ポークカレー</p> <p>カレーは給食の中で一番人気があるメニューです。給食のカレーは、玉ねぎをよく炒めてから作るため、おいしいカレーになります。いっきに食べてしまいたくなりますが、よく味わって食べてください。</p>
<p>16日 (月)</p> <p>パンパンザーサラダ にんじんしゅうまい</p> <p>ごはん わかめスープ</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>17日 (火)</p> <p>わかめのごま酢あえ ぶりかば焼き</p> <p>ごはん けんちん汁</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>18日 (水)</p> <p>にんじんサラダ ハンバーグソースがけ</p> <p>カット丸パン 平めんスープ</p> <p>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。</p>	<p>19日 (木)</p> <p>海藻サラダ シャキッと肉団子②</p> <p>ぶちまるごはん 南関揚げの親子丼</p> <p>ふるさとくまさんデー 「流尾・玉名の味」</p> <p>南関揚げは南関町に古くから伝わる揚げ豆腐です。一つが大きさが、通常の油揚げより大きいのが特長です。長期保存ができるように豆腐をうすくして油で揚げたものが今の南関揚げになったといわれています。</p>	<p>20日 (金)</p> <p>枝豆サラダ チキンナゲット②</p> <p>チキンライス コソメスープ</p> <p>体の調子を整える働きは、「脳」がつかさどっています。「ソロトニン」という物質が多くあると、しっかりした睡眠がとれ、疲労が回復します。大豆・卵・海藻・肉類などをバランスよく食事からとってくださいね。</p>
<p>23日 (月)</p> <p>玉ねぎドレッシングあえ 彩野菜の豆腐よせ</p> <p>ごはん マーボー豚丼</p> <p>新米の日</p> <p>厚揚げは豆腐の水分を抜いて揚げてあるので、豆腐より栄養がたくさん含まれています。本場は、もっと辛いですが、幼稚園児から中学生まで食べられるように辛さを控えめに作っています。</p>	<p>24日 (火)</p> <p>ほうれん草のあえもの いわしかりかりフライ</p> <p>ごはん つみれ汁</p> <p>皆さんはご飯と味噌汁をお家でも食べていますか？日本食の基本「一汁三菜」は私たちの体を丈夫にし、元気に保ってくれる素晴らしい食事です。ご飯と味噌汁の組み合わせは、簡単ですがバランスのよい食事となります。</p>	<p>25日 (水)</p> <p>ごまネーズあえ 若鶏のピカタ</p> <p>パンパン ポークビーンズ</p> <p>ポークビーンズはアメリカの家庭料理のひとつで、豚肉と大豆を使ったトマト味の煮込み料理です。大豆には血や肉や骨をつくるためのたんぱく質という栄養がたくさん含まれています。</p>	<p>26日 (木)</p> <p>きんぴら いわし梅煮</p> <p>ごはん さつまいもみそ汁</p> <p>きんぴらは日本で昔から食べられている料理です。今日のきんぴらにはれんこんがたくさん入っています。れんこんは、根と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。</p>	<p>27日 (金)</p> <p>墨布あえ 芋薯焼き</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>肉じゃがには、豚肉が入っています。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りましょう。</p>
<p>30日 (月)</p> <p>かにかまサラダ 大豆と豆腐のフライ</p> <p>ごはん ファンタンスープ</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>もやしの和え物 和風きんぴら包み焼き</p> <p>ごはん わかめのみそ汁</p> <p>独特の風味と歯ごたえが特徴のごぼう、みなさんは好きですか？ごぼうは古くから日本で親しまれている野菜です。かめばかむほどごぼうの味が広がります。しっかりかんで食べましょう。</p>	<p>げんざいにほん しょくひん はいき た 現在日本では食品の廃棄や食べ残しが大きな問題です。自分に適切な量をとり、食べ残しを減らすと生ごみの減少にもなり、限られた資源も大切に出来ます。これは地球環境に優しい食べ方にもつながります。</p> <p>か 買いすぎ きげんき 期限切れ た 食べ残し</p>	<p>エスディー ジーズ SDGs</p>	

