



12月 給食指導表(小学校)



2023.12 本渡学校給食センター

バランスよく食べよう



まいつき19にちは しょくいくのひ

12月19日(火)
ふるさとくまさんデー
「菊池・山鹿地域の味」



もうすぐ冬休みです。事故や病気に気をつけて、楽しい冬休みを過ごしましょう！

よく噛んで食べると...

ひみこの はがいーぜ

ひー能楽の予防 みー能楽の発達 こーこはハッキリ のー能の発達
はー能の予防 がー能の発達 いー能楽が保身 ゼー能楽が健康

口に食べものを入れたままの

おしゃべりは やめましょう

食べ方のマナーに 気をつけよう！

ひじをついて食べない ほおづえをついて食べない
前かがみで食べない

1日(金)

海藻サラダ 鶏の天ぷら 牛乳

ごはん うま煮

周りを海に囲まれた日本では昔から海そうをよく食べています。海そうの中でもひじきにはカルシウム、鉄分、食物せんい(カ)特に多く含まれています。成長期である皆さんにはしっかり食べてほしい食品です。

4日(月)

玉ねぎドレッシングがえ れんこんつくね 牛乳

ごはん 五目汁

五目汁には鶏肉や豆腐、こんにゃく、じゃがいもなどたくさんの具材が入ります。「五目」とはいろいろな材料を、味やいろどり、栄養のバランスを考えて取り合わせたものです。ぜひ食材に注目して食べてみてください。

5日(火)

中華サラダ しゅうまい 牛乳

ごはん マーポー厚揚げ

もやしは季節を問わず価格が安定しています。味にくせがなく何にでも合うので、サラダや炒め物、スープなど幅広いメニューに活用できます。もやしの主な成分は水分ですが、ビタミンやミネラルなどの栄養も含まれています。

6日(水)

ごぼうサラダ かぼちゃフライ 牛乳

黒糖パン ミネストローネ

今日は黒糖パンがあります。パンの日は手で食べるので、特に洗い残しがないようにしっかり手を洗いましょう。冬は感染症やインフルエンザなどが多く発生します。手洗いはこれらを予防する有効な手段です。

7日(木)

かつのりサラダ クリスピーチキン 牛乳

ごはん わかめスープ

献立表に書かれている給食の食材は、赤・黄・緑の3つのグループに分けられることを知っていますか？3つの色がそろったバランスのいい食事をとることで毎日元気に過ごすことができます。

8日(金)

キャベツのツナ和え 大豆と豆腐のフライ 牛乳

ごはん 大根のべっこう煮

天草宝島デー：大根

べっこう煮とは、しょうゆや砂糖などで煮て、濃い色と照りをだした煮物のことです。旬の大根は栄養たっぷり、おなかの調子をを整え、食欲をアップさせるはたらきがあります。

11日(月)

ほうれん草ごまあえ 五目たまご焼き 牛乳

ごはん さつま汁

さつま汁に入っている豚肉にはたんぱく質やビタミンB1(ピーワン)がたくさん含まれています。ビタミンB1には、体に入った炭水化物がエネルギーに変わるのを助けるはたらきや、体にたまったつかれをとる効果があります。

12日(火)

切干大根すのもの れんこんはさみ揚げ 牛乳

わかめごはん 春雨スープ

春雨には大きく分けて2種類あり、いもでんぷんから作られる春雨と豆のでんぷんから作られる春雨があります。給食では豆のでんぷんを原料とする緑豆春雨を使っています。コシがあり、つるりとした食感が特長です。

13日(水)

コーンチキンサラダ 魚フライ 牛乳

米粉パン ゴンソメスープ

ごぼうは食物せんい(カ)野菜の中でも特に多く、古くから日本で食べられていますが、ごぼうを食べるのは世界でも日本と他一部の国だけで海外の人からは「木の根っこを食べている！」と驚かれるそうです。近年では各国で流通しています。

14日(木)

ナムル ぎょうざ 牛乳

ごはん 八宝菜

天草宝島デー：白菜

「霜がおりるとあまくなる」といわれている白菜は、冬野菜の代表です。なべ料理に入れたり、煮物や汁物に入れたりして食べると、汁の中にとけこんだ栄養もとることができます。

15日(金)

ひじきの和え物 しのだ煮 牛乳

ごはん ぎょうざのすまし汁

もずくは海藻の仲間です。もずくには骨を強くするカルシウムや、肌をきれいにするビタミン、鉄分、食物繊維が含まれています。もずくのつるりとした食感や歯ごたえを味わって食べましょう。

18日(月)

もやしのおえもの サモナーズフライ 牛乳

ごはん 肉団子スープ

「空腹は最高の調味料」という言葉を聞いたことがありますか？「おなかがすいている時は、料理をよりおいしく感じられる」という意味です。冬休みはおやつを量をひかえて、食事をよりおいしく食べられるよう工夫しましょう。

19日(火)

人参きんぴら いわしみぞれ煮 牛乳

ぶちまるごはん 武光公鯛 (たけみつこうなべ)

ふるさとくまさんデー 菊池の味

今日の汁物は菊池地域をまとめた「たけみつこうなべ」という殿様の名前が由来です。戦いのときに力を発揮できるように食べられていた栄養満点の料理です。

20日(水)

枝豆サラダ チキン黒り焼きパティ 牛乳

クリスマス ケーキ

丸パンカット クリームシチュー

クリスマス献立

クリスマスはもともと収穫を感謝するために、家族や友人が集まって楽しく食事をし、寒い冬に備えて体力を蓄えることが目的だったそうです。食べ物に感謝しながら楽しくクリスマスをお過ごしください！

21日(木)

昆布あえ ちくわの磯辺揚げ 牛乳

ごはん かぼちゃそぼろ煮

冬至献立

冬至の日は食材の最後に「ん」のつくものを食べると運を呼びこめるとされています。かぼちゃそぼろ煮に使っているかぼちゃは別名「なんきん」です。また、最後に「ん」のつく「にんじん」は栄養価が高い食材のひとつです。給食では、毎日のように登場する栄養豊富な食材です。

22日(金)

ヨーグルト和え 牛乳

さつまいもオムレツごはん ポークカレー

給食で人気の献立の1つであるカレーには、たくさんの野菜が使われています。おいしさの秘けつは、玉ねぎをじっくり炒めることです。玉ねぎを甘みが出るまで炒めることで味に深みが出てよりおいしくなります。

