



# 1月 給食指導表 (小学校)



2024.1 本渡学校給食センター

	<p>9日 (火) <b>小松菜の和えもの</b> <b>ロースとんかつ</b> </p> <p><b>ごはん</b> <b>雑煮</b></p> <p>あけましておめでとうございませう。2024年になって、一番最初の給食です。冬休みは楽しく過ごせたでしょうか。今日は紅白の餅を入れた雑煮があります。慌てずよく噛んで食べましょう。</p>	<p>10日 (水) <b>かみかみサラダ</b> <b>スコッチエッグ</b> </p> <p><b>ミルクパン</b> <b>ポトフスープ</b></p> <p>かみかみサラダの中には、3種類の豆が入っています。豆はミネラルや食物繊維が豊富に入っていて体を元気にしてくれます。また、豆はよく噛む食材なので、頭の働きも活発にしてくれます。豆が苦手な人も頑張って食べましょう。</p>	<p>11日 (木) <b>もやしのナムル</b> <b>焼きぎょうざ</b> </p> <p><b>ごはん</b> <b>わんたんスープ</b></p> <p>天草宝島デー: キクラゲ</p> <p>わんたんスープに入っているキクラゲは、天草で作られています。きくらげを海藻だと思っている人もいるかもしれませんが、キクラゲは「きのこ」です。コリコリした食感を楽しみながら食べてください。</p>	<p>12日 (金) <b>豆腐の和風あんかけ</b> </p> <p><b>みかん</b> <b>ごはん</b> <b>肉じゃが</b></p> <p>みかんは天草でたくさんつくられています。みかんにはビタミンCが含まれていますが、風邪などの感染症に対する免疫力を強くする作用や、ストレス低減の作用、肌の健康を整えたりもしてくれます。</p>
<p>15日 (月) <b>ひじきサラダ</b> <b>さばゆずみそ煮</b> </p> <p><b>ごはん</b> <b>ちゃんこ汁</b></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>16日 (火) <b>千草和え</b> <b>れんこんつくね</b> </p> <p><b>ごはん</b> <b>中華汁ピーマン</b></p> <p>食事のマナーを考えて給食を食べていますか？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>17日 (水) <b>ブロッコリーサラダ</b> </p> <p><b>揚げパン</b> <b>豆のクリームシチュー</b></p> <p>シチューにはいつも牛乳を入れて作っていますが、今回は豆乳を入れています。豆乳は大豆から作られていて基礎代謝を活発にする作用があります。そして今日は揚げパンもあります。手や口の周りにきな粉が付きやすいですが、皿の上できな粉を落とすようにして、教室が汚れない工夫をしましょう。</p>	<p>18日 (木) <b>白菜のごま和え</b> <b>メバル塩糍漬け</b> </p> <p><b>ごはん</b> <b>だご汁</b></p> <p>ふるさとくまさんデー「天草の味」</p> <p>今日の献立には天草で採れた白菜を使った「白菜のごま和え」と天草でも捕れるメバルを使った「メバルの塩糍漬け」献立を入れています。だご汁も熊本県ではよく作られている家庭料理です。</p>	<p>19日 (金) <b>こんにゃくかんてんサラダ</b> <b>ささみスティック</b> </p> <p><b>玉ねぎのみそ汁</b> <b>わかめスープ</b></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>



## ☆全国学校給食週間☆ 1月24日(水)～1月30日(火)

本渡学校給食センターでは1月22日(月)～1月26日(金)に実施します！



<p>22日 (月) <b>ほうれん草和え</b> <b>くじらのメンチカツ</b> </p> <p><b>ごはん</b> <b>すいとん汁</b></p> <p>再現昔の給食メニュー</p> <p>40年前ほど前の給食では、くじら肉が栄養が高く、安かったので給食によく出ていたそうです。そんなくじら肉のメンチカツを給食で出します。みなさんのおうちの人や近所の人、学校の先生に昔の給食のことを聞いてみるのもいいですね。</p>	<p>23日 (火) <b>鶏の唐揚げ</b> <b>かいそうサラダ</b> </p> <p><b>ごはん</b> <b>かき玉スープ</b></p> <p>鉄分・たんぱく質強化メニュー</p> <p>みなさんのように成長している時期には「たんぱく質」と「鉄」が欠かせない栄養素です。たんぱく質や鉄は体を作る働きがあります。また、一緒に食べる海藻にはミネラルが豊富に含まれていて、たんぱく質や鉄を体に吸収しやすくなります。</p>	<p>24日 (水) <b>バンサンスー</b> </p> <p><b>黒糖パン</b> <b>パリパリ皿うどん</b></p> <p>日本味めぐりの旅 (長崎)</p> <p>皿うどんは長崎で考えられた料理です。長崎で汁が少ない焼きちゃんぽんのことを「太麺皿うどん」、細くてパリパリの麺のことを「細麺皿うどん」と区別しているそうです。みなさんは太麺と細麺はどちらが好きですか。</p>	<p>25日 (木) <b>オムレツ</b> </p> <p><b>豆乳ムース</b> <b>ごはん</b> <b>ハッシュドビーフ</b></p> <p>世界味めぐりの旅 (イギリス)</p> <p>ハッシュドビーフとは、牛肉や玉葱を薄切りにして煮込んだ西洋料理のことです。イギリスが発祥だと言われています。今日の給食では牛肉を80キロ、玉葱を140キロほど使っています。</p>	<p>26日 (金) <b>葉ワカメのきんぴら</b> </p> <p><b>さつまスティック</b> <b>わかめごはん</b> <b>あおさ汁</b></p> <p>カルシウム強化メニュー</p> <p>あおさに含まれるカルシウムは、牛乳の約4～5倍と言われています。葉ワカメは「海の野菜」と呼ばれるほど栄養価の高い食材でその中でも「カルシウム」と「食物繊維」が多く含まれています。</p>
--	--	--	--	--

29日 (月) **切干大根のサラダ**  
**ぶりのフライ** 

**ごはん** **白菜のみそ汁**

天草宝島デー: プリ

プリは天草で収穫されたプリを使用しています。12月～2月のプリは「寒プリ」と言い、脂がのっておいしいので、高値で取引されています。

30日 (火) **しそキクラゲ和え**  
**人参シューマイ** 

**ごはん** **マーボー豆腐**

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。

31日 (水) **マカロニサラダ**  
**ハンバーグのケチャップかけ** 

**丸パンカット** **ほうれん草のスープ**

食事の手洗いできていますか？手をあらうことで、手についたよごれやばい菌を洗い流すことができます。特にパンの日の給食は、手についたばい菌をパンと一緒に食べないように気をつけましょう。

まいつき19にちは **しょくいくのひ** 

1月18日 (木) **ふるさとくまさんデー**  
「天草の味」

今日の天草宝島デー

11日 (木) キクラゲ  
29日 (月) フリ  
おたのしみに!

 

**キクラゲ** **ブリ**