





# 8・9月 給食指導表 (小学校)

 <p><b>今日の天草宝島デー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きくらげ 4日(水)</li> <li>天草産牛肉 5日(木)</li> <li>いりこ 13日(金)</li> </ul> <p>あまくさたからしま あまくさ 天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。</p>		<p>生活リズムを取り戻そう!</p>  <p>早起き 朝ごはん 早寝</p>		<p>29日(木)</p> <p>春巻き もやしの中華和え ごはん チゲ風スープ</p> <p>2学期の給食がスタートしました。みなさんは夏休みを楽しみましたか?まだまだ暑い日が続きますが勉強・スポーツなど頑張れるようにしっかり食べて体力をつけましょう。</p>		<p>30日(金)</p> <p>ストックサラダ 焼き芋② 救給カレー すいとん団子汁</p> <p>防災給食の日</p> <p>給食センターで備蓄している非常食の「救給カレー」を提供します。火も水使わず、袋を開けてスプーンで混ぜてそのまま食べられる、ご飯と一緒に食べたカレーです。</p>			
<p>2日(月)</p> <p>玉ねぎドレッシングサラダ れんこんとひき肉の照り焼き ごはん きのこ汁</p> <p>にんじんは栄養価が高い食材のひとつです。給食ではにんじんの皮はむいて調理していますが、皮にも栄養が多く含まれるので、栄養をより多くとりたい場合は水でしっかり洗って皮付きのまま食べるのがおすすめです。</p>		<p>3日(火)</p> <p>ナムル ぎょうざ② ごはん マーボー厚揚げ</p> <p>マーボー豆腐は、中華料理の一つです。野菜やひき肉を炒め、トウバンジャンやみそを入れ煮ています。他にもマーボナスなどがあります。今日は、豆腐の代わりに「厚揚げ」を使っています。</p>		<p>4日(水)</p> <p>枝豆サラダ ハンバーグソースかけ カット丸パン きくらげの中華スープ</p> <p>天草宝島デー: きくらげ</p> <p>枝豆と大豆の関係を皆さんは知っていますか?枝豆は大豆の赤ちゃんです。まだ完熟されていない大豆を収穫したものが枝豆です。枝豆はタンパク質やビタミンなどの豆と野菜の栄養をもった食材です。</p>		<p>5日(木)</p> <p>フルーツカクテル ほうれん草オムレツごはん ピーフンチュー</p> <p>天草宝島デー: 天草産牛肉</p> <p>今日は、天草宝島デーで「天草産の牛肉」を使います。天草で育った牛は、優れた肉質で脂身が豊かででありながら、あっさりとした味わいが特長です。牛肉には、タンパク質やビタミンB12、鉄分などの栄養が含まれています。</p>		<p>6日(金)</p> <p>きんぴら 大豆と豆腐のフライ ごはん あおさ汁</p> <p>ご飯などの炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解されます。脳のエネルギーになるのはブドウ糖だけなので、給食でもしっかりご飯も食べて、お昼からの脳のエネルギーをためておきましょう。また、ブドウ糖が脳のエネルギーになるためには、野菜などに入っているビタミンが必要です。</p>	
<p>9日(月)</p> <p>のりじゃこ和え ごぼう入りバーグ ごはん なすのみそ汁</p> <p>野菜には、食物繊維が含まれています。食物繊維は、体の中で、いらなくなったものを、包みこんで体の外にだしてくれます。特に、ごぼうには、食物繊維が多く含まれています。今日のハンバーグには、おなかのお掃除に欠かせないごぼうが入っています。</p>		<p>10日(火)</p> <p>ひじきの和え物 れんこんはさみ揚げ ごはん 厚揚げのそぼろ煮</p> <p>れんこんにはビタミンCや食物繊維が豊富に含まれていて、他にもカリウムやカルシウムも含まれています。栄養たっぷりのれんこんを、積極的に食べましょう。</p>		<p>11日(水)</p> <p>パンパズーサラダ ぶどうゼリー 黒糖パン ちゃんぽんめん</p> <p>ちゃんぽんの主役である「ちゃんぽん麺」は、端場製麺さんで給食用に作っていただきました。その他にも、うどん麺、パスタ麺など作っていただけるので今後の登場を楽しみにしてください。</p>		<p>12日(木)</p> <p>もやしのおかか和え 和風さんさんびら包み焼き しそごはん ワンタンスープ</p> <p>もやしは、畑ではなく工場で作られます。大豆などの豆を暗いところで芽をださせ、本葉が開かないうちに収穫したものです。もやしの主な栄養素は、食物繊維です。食物繊維は体のそうじをする働きがあります。</p>		<p>13日(金)</p> <p>昆布和え いわしトマト煮 ごはん 五目汁</p> <p>天草宝島デー: いりこ</p> <p>いわしには骨や歯の成長にかかせないカルシウムやその吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。今日のいわしの梅煮は骨まで丸ごと食べることができます。ごはんとの相性がばっちりですね。</p>	
<p>16日(月)</p> <p>敬老の日</p> 		<p>17日(火)</p> <p>わかめのごま酢あえ お月見ゼリー ごはん ポークカレー</p> <p>お月見献立</p> <p>昔から、十五夜は秋の澄んだ空にのぼる満月が一年でもっとも明るく美しく見えると言われ、お月見する習慣ができました。月を見ると月の模様が「うさぎがお餅をつく」ように見えます。秋の収穫を感謝する意味を込めて、季節の草花や食べ物をお月見をします。</p>		<p>18日(水)</p> <p>ピーンズサラダ かぼちゃフライ ミルクパン ラピオリスープ</p> <p>かぼちゃには、体を動かすときのエネルギーになる糖質や、かぜの菌が入ってこないようにするカロテン、厚さに負けないビタミンCや鉄分など栄養がたっぷり入っています。暑さで食欲が落ちている人もいるかもしれませんが、しっかり食べて栄養をとっておきましょう。</p>		<p>19日(木)</p> <p>れんこんサラダ ちくわの磯部揚げ ぶち丸ごはん 白玉団子汁</p> <p>ふるさとくまさんデー「宇城の味」</p> <p>今月のふるさとくまさんデーは宇城地域の特産物です。白玉粉は宇城地区で多く作られています。のどに詰まらせないように、よくかんで食べましょう。</p>		<p>20日(金)</p> <p>しそきくらげ和え 彩り野菜の豆腐よせ ごはん 大豆の磯煮</p> <p>給食はみな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>24日(火)</p> <p>かわり和え しのだ煮 ごはん さつま汁</p> <p>人間はビタミンCを体の中でつくることができません。そのため野菜などからビタミンCをとらなければなりません。肉食動物に比べ、人間は腸が長いので、野菜を食べて食物せんいをとらないと、体の調子が崩れてしまいます。</p>		<p>25日(水)</p> <p>ごまペース和え 照り焼きチキンパティ カット丸パン かぼちゃのクリームスープ</p> <p>今日は、クリームスープに「かぼちゃ」を入れています。かぼちゃの旬は夏から秋の初めです。かぼちゃは長期保存することができる野菜で、涼しい場所で保存すれば秋や冬にもおいしく食べられます。</p>		<p>26日(木)</p> <p>大豆の和風ドレッシング和え さわらフライ ごはん わかめスープ</p> <p>ちくわは、弾力があり、よく噛まない飲み込みにくいですが、魚のすり身で出来ていて、たんぱく質が多く含まれていて健康にいい食材です。よく噛んで食べましょう。</p>		<p>27日(金)</p> <p>ごぼうサラダ クリスピーチキン チキンライス コンソメスープ</p> <p>骨を強くするためには、カルシウムの多く含んでいる牛乳や小魚などを食べて、運動をすることが大切です。骨を強くするためには、とくに難しい運動をする必要はありません。外で、思いっきり遊ぶことも骨を強くするためには必要なことです。</p>		<p>30日(月)</p> <p>もやしサラダ ひじきシューマイ② ごはん 中華うま煮</p> <p>今日のスープ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>	