



10月 給食指導表 (小学校)



2024. 10 本渡学校給食センター

<p>1 2 3 ひと口 30 回かむ</p>	<p>1日 (火)</p> <p>れんこんサラダ いわしとお肉のハンバーグ</p> <p>ごはん すいとん汁</p> <p>れんこんにはビタミンが多く含まれており、疲れをとったり、肌荒れを防ぐはたらきがあります。また、おなかの掃除をしてくれる食物繊維も豊富で、体を内側からきれいにしてくれます。</p>	<p>2日 (水)</p> <p>お星さまチーズサラダ トマトオムレツ</p> <p>ミルクパン きのことチャウダー</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>3日 (木)</p> <p>春雨サラダ 野菜春巻き</p> <p>ごはん もやし中華スープ</p> <p>もやしは季節を問わず価格が安く、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。</p>	<p>4日 (金)</p> <p>そくせき漬け いわしおなか煮</p> <p>わかめごはん はんぺん汁</p> <p>いわしは、生でもよし、煮ても焼いてもよし、どんな料理でもおいしく食べることができます。体をつくる働きのあるたんぱく質や骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり入っています。成長期におすすめの食材です。</p>
<p>7日 (月)</p> <p>大根の酢の物 千草焼き</p> <p>ごはん 鶏だんご汁</p> <p>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。</p>	<p>8日 (火)</p> <p>しそキクラゲ和え ぶりフライ</p> <p>ごはん のっぺい汁</p> <p>天草宝島デー：ぶり</p> <p>今日のぶりは天草でとれたぶりです。ぶりはたんぱく質や、疲れた体を元気にしてくれるタウリンやビタミンB1、B2などが豊富に含まれています。</p>	<p>9日 (水)</p> <p>スティックドッグ ツナサラダ</p> <p>カトコッパン アスパラのクリーム煮</p> <p>今日の給食はコッパンに切れ目が入っているので、スティックドッグやサラダを挟んで食べます。しっかり手を洗って、きれいな手で食べてください。</p>	<p>10日 (木)</p> <p>細切り昆布和え キャベツ入り平つくね</p> <p>ごはん かき玉スープ</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>11日 (金)</p> <p>まめまめサラダ 若鳥のピカタ</p> <p>鶏の炊き込みご飯 キャベツのスープ</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働い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。今日は豆があるので、よく噛んで食べましょう。</p>
<p>14日 (月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15日 (火)</p> <p>和風サラダ ミニ豆腐ハンバーグ</p> <p>ごはん さといものそぼろ煮</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>16日 (水)</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>人参パン きつねうどん うどん類</p> <p>今日はパンと麺の献立です。このような献立の日は家で魚料理や、食物繊維がとれるごぼうなどの根菜類、納豆や豆腐の豆類を食べるようにすると栄養のバランスがよくなります。</p>	<p>17日 (木)</p> <p>コールスローサラダ ミニオムレツ</p> <p>ごはん チキンカレー</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。いっしょ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>18日 (金)</p> <p>白菜のゆず風味和え 鶏のてりやき</p> <p>ぶちまるごはん いちよう葉汁</p> <p>ふるさとくまさんデー「上益城の味」</p> <p>いちよう葉汁は上益城地方の郷土料理です。いちよう葉汁の中に入っている具材はいちようの葉の形に見立てて、いちよう切りで切っています。</p>
<p>21日 (月)</p> <p>茎ワカメのきんぴら 鶏の天ぷら</p> <p>ごはん 春雨スープ</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茎ワカメが入っています。茎ワカメには食物繊維が多いのでよく噛むことにより、満腹感も得られる海藻です。また、おなかの掃除もしてくれます。</p>	<p>22日 (火)</p> <p>ちくわの和え物 ロースとんかつ</p> <p>ごはん 根菜汁</p> <p>私たちは食べ物の命をいただき、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>23日 (水)</p> <p>マカロニサラダ 鶏のデミグラスソースがけ</p> <p>黒糖パン エソメスープ</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>24日 (木)</p> <p>肉団子の甘辛いたれ 豆乳ムース</p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>豚汁には、豚肉が入っています。豚肉にはビタミンB1が多くふくまれています。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>25日 (金)</p> <p>ほうれん草和え 炒り豆腐の包み焼き</p> <p>ごはん ちゃんこ汁</p> <p>ちゃんこ汁は、相撲部屋で日常的に食べられている鍋料理です。相撲部屋のちゃんこ汁は力士の体格を作り上げるために栄養バランスが考えられています。給食では、たくさん野菜が入っているちゃんこ汁を作ります。</p>
<p>28日 (月)</p> <p>れんこんとひじきのサラダ ちくわのいそべ揚げ</p> <p>ごはん わんたんスープ</p> <p>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(か)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。</p>	<p>29日 (火)</p> <p>こんにゃくかてんサラダ 和風肉じゃがコロッケ</p> <p>新米 だご汁</p> <p>天草宝島デー：新米</p> <p>いつもの給食には栄養を高めるために麦を入れています。今日は天草の新米をしっかりと味わってほしいので、麦を入れません。今年全国的にお米が不足して値段も高くなっていました。天草の新米を感謝して食べましょう。</p>	<p>30日 (水)</p> <p>ブロッコリーサラダ ハロウィンハンバーグ</p> <p>まるパン かぼちゃのシチュー</p> <p>ハロウィンメニュー</p> <p>ハロウィンはもともと1年の収穫したものを集めてお祝いする祭りでした。給食ではかぼちゃ料理を作ります。シチューとハンバーグにかぼちゃが入っているので探してみてください。</p>	<p>31日 (木)</p> <p>豚の生姜焼き みかん</p> <p>ごはん あおさ汁</p> <p>天草ではみかんの生産が盛んに行われています。早い時期に食べられるみかんだと9月頃から食べ頃をむかえ、春まで様々な品種が作られます。</p>	