



1月 給食指導表 (小学校)



2025.1 本渡学校給食センター

<p>今月の天草宝島デー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白菜 16日(水) ・大根 24日(金) ・ぶり 30日(木) ・天草大王 31日(金) <p>おたのしみに!</p>	<p>まいつき19にちは しゅくいくのひ</p> <p>1月17日(金) ふるさとくまさんデー 「天草の味」</p>	<p>8日(水)</p> <p>枝豆サラダ ハンバーグソースかけ 丸パン 卵かけソース</p> <p>あけましておめでとうございます。冬休みが終わり三学期はじめての給食です。1年間の締めくくりに学期となります。3学期も給食を食べて元気に学校生活をすごしましょう。</p>	<p>9日(木)</p> <p>昆布和え さばごまみそ煮 ごはん 雑煮</p> <p>お正月メニュー</p> <p>お正月には年の初めを祝い、一年間元気に過ごせるようにと願い、縁起を担いだ料理を食べます。お雑煮もそのうちの一つです。昔は餅は高級で、神様の魂がやどっていると信じられていました。</p>	<p>10日(金)</p> <p>もやしのおかか和え 五目厚焼き玉子 ごはん 卵かけソース</p> <p>もやしは水に浸して育てますが、暗い場所で育てるため、白いまま大きくなります。サラダや汁、炒め物などたくさんの料理に使うことができる、給食で大活躍の野菜です。</p>
<p>13日(月)</p> <p>成人の日</p>	<p>14日(火)</p> <p>ひじきの和え物 かみかみごぼう入りハンバーグ ごはん あおさ汁</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>15日(水)</p> <p>コーンチキンサラダ 揚げパン 平麺スープ</p> <p>子供のリクエスト1位</p> <p>11月のアンケートで、子供のリクエスト1位だったのは「揚げパン」でした。大人のリクエストでは2位でした。子供も大人も好きな揚げパンを今日は献立に入れています。きな粉がポロポロ落ちるので、落ちないように工夫しながら食べてください。</p>	<p>16日(木)</p> <p>ナムル きょうざ ごはん 八宝菜</p> <p>天草宝島デー：白菜</p> <p>今日の献立には天草で採れた白菜を使って「八宝菜」にしました。白菜の旬は冬で、この時期には甘みが増して歯ごたえも良くなります。八宝菜には目に見えるもので8種類の食材が入っています。探してみてください。</p>	<p>17日(金)</p> <p>しそくらくげ和え ちくわの磯部揚げ 五福米ごはん 冬野菜のみそ汁</p> <p>ふるさとくまさんデー 「天草の味」</p> <p>今日のお米はいつもと違うお米が入っています。これは、いつものお米に、新和町で作られている五福米を入れたからです。五福米には「赤米、黒米、緑米、香り米、もちごめ」が入っています。いつもとは違った食感や香りを楽しみながら食べましょう。</p>
<p>20日(月)</p> <p>きんぴら キャベツ入り平つくね ごはん ごぼう入りすまし汁</p> <p>私たちは、毎日、朝・昼・夜と、当たり前のように食事をしています。今、自分の前にある食事は、自然の恵みと多くの人々の働きによってできたものです。給食だけでなく、食事をするときは、感謝の気持ちでいただきます。</p>	<p>21日(火)</p> <p>切干大根すのもの 彩り野菜の豆腐よせ ごはん ワタンスープ</p> <p>ワタン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ますが、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>22日(水)</p> <p>玉ねぎドレッシングサラダ 鯛のバジルオリーブ焼き パン 肉団子スープ</p> <p>天草で獲れた鯛を使ってバジルオリーブ焼きにしました。天草の恵みを受けて育った鯛は身がしっかりとっていて鯛の味が濃いです。また、リクエスト給食では3位内にははいりませんでした。パンの中では揚げパンの次にパンパンのリクエストが多かったので、今日の献立にはパンパンを入れています。</p>	<p>23日(木)</p> <p>もやしサラダ 枝豆と豆腐のミンチカツ ごはん ハヤシチュー</p> <p>給食でよく食べる玉ねぎ。私たちが食べているのは、玉ねぎのどの部分にあたるのでしょうか。①根っこ②葉っぱ③実。正解は②の葉っぱです。栄養をためて分厚くなった葉っぱが重なって、丸い玉のようになっているそうです。</p>	<p>24日(金)</p> <p>ほうれん草のささみ和え しのだ煮 わかめごはん けんちん汁</p> <p>天草宝島デー：大根</p> <p>天草宝島デーの大根はけんちん汁に入っています。冬の大根は苦みが少なく、煮ると柔らかくなります。汁物や煮物、他にもサラダなど様々な料理に活用できます。</p>

☆全国学校給食週間☆

本渡学校給食センターでは1月27日(月)～1月31日(金)に実施します!

<p>27日(月)</p> <p>かわりあえ いわし甘露煮 ごはん すいとん団子汁</p> <p>再現昔の給食メニュー</p> <p>昔、食べ物が手に入らない時代には小麦粉を練ってすいとん団子を作り、汁物に入れることでお腹を満たしていたそうです。また、ごはんのおかずには魚料理と漬物が昔から食べられていたことから、「いわしの甘露煮」と「かわりあえ」は、漬物と野菜を和えたものを出します。</p>	<p>28日(火)</p> <p>豚肉の生姜焼き ソファール元気 ヨーグルト ごはん わかめスープ</p> <p>スポーツ応援メニュー</p> <p>牛乳や肉に入っているたんぱく質は、筋肉・血・骨の材料となる重要な栄養素です。また、豚肉に多く含まれるビタミンB1は炭水化物からエネルギーを作り出す過程で必ず必要になる栄養素です。今日の献立はスポーツをする人に大切な栄養が入っているメニューになっています。</p>	<p>29日(水)</p> <p>かにかまサラダ ミルクパン ミートソース (スパゲッティ)</p> <p>大人リクエスト1位</p> <p>大人リクエストでミートソーススパゲッティが1位でした。ミートソーススパゲッティは昔から本渡給食センターの給食に出ていて、大人の世代から「子供達に食べさせたい」と熱い要望もありました。今回、ミートソーススパゲッティは久しぶりに給食の献立に出します。おいしく食べてもらえると嬉しいです。</p>	<p>30日(水)</p> <p>大豆の和風ドレッシング和え がらす ごはん 豚汁</p> <p>天草宝島デー：ブリ</p> <p>ブリは天草で獲れたブリを使用しています。12月～2月のブリは「寒ブリ」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。青魚の中でもブリにはDHAが多く含まれ、脳や神経細胞の機能の向上や視力の向上に効果があります。</p>	<p>31日(水)</p> <p>フルーツカクテル チキンナゲット ごはん 天草大王カレー</p> <p>みんなの人気メニュー & 天草宝島デー：天草大王</p> <p>子供リクエストで2位だった「フルーツカクテル」と3位だった「カレー」を献立に入れました。今回はカレーに天草大王の肉を使って天草大王カレーにしています。今日で給食週間は終わりますが、これからも感謝の気持ちを忘れずに食べましょう。</p>
---	--	--	--	--