



4月

給食指導表（小学校）



2025. 4

本渡学校給食センター



	<p>8日 (火)</p> <p>しのだ煮 れんさんサラダ牛乳 ごはん わかめスープ</p> <p>今日から1学期が始まります。心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を給食センターから届けて行きたいと思います。 天草や熊本県産の食材をたくさん使って、みなさんの学習にもつながるような献立を立てています。</p>	<p>9日 (水)</p> <p>ごぼうサラダ グリルチキン牛乳 ミルクパン 春雨スープ</p> <p>今日から本渡地区のすべての小・中学校で給食が始まります。 本渡学校給食センターでは、調理員34人、運転手8人、事務所6人、栄養教諭2人、アレルギー担当栄養士1人の全部で51人が働いています。みなさんにおいしい給食を届けられるよう、一生懸命頑張っています。</p>	<p>10日 (木)</p> <p>ほうれん草のオムル牛乳 野菜春巻き</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>マーボー豆腐は中華料理のひとつです。ひき肉を炒め、豆腐やトウバンジャン、みそを入れて煮ています。今日は豆腐の代わりに厚揚げを入れて、マーボー厚揚げにしています。厚揚げは、豆腐を厚めに切り油で揚げたものです。</p>	<p>11日 (金)</p> <p>しそきくらげ和え 鶏のとりやき牛乳 ごはん けんちん汁</p> <p>頭によい食べ方があることを、みなさんは知っていますか。それは朝ごはんを食べることです。朝起きたときに頭がボートとするのは、寝ている時に呼吸をしたり、心臓を動かすためにエネルギーを使うためです。朝ごはんを食べることによって頭がめざめ、活動できるようになります。</p>
<p>14日 (月)</p> <p>和風サラダ 若鶏のピカタ牛乳 ごはん あおさ汁</p> <p>私たちは食べ物の命をいただいて、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>15日 (火)</p> <p>かにかまサラダ かみかみバーグ牛乳 ごはん かき玉スープ</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>16日 (水)</p> <p>ささみの和え物牛乳 メンチカツ お祝いゼリー</p> <p>ささみの和え物は、お祝いの際によく作られる料理です。メンチカツは、お祝いの際によく作られる料理です。お祝いゼリーは、お祝いの際に作られるデザートです。</p>	<p>17日 (木)</p> <p>ごまネーズ和え牛乳 いわしのおかか煮 ごはん 若竹汁</p> <p>天草宝島デー「たけのこ」</p> <p>今日の若竹汁に入っているたけのこは、天草で採れたたけのこです。たけのこは春にだけ採れる野菜です。旬のたけのこを、味わって食べましょう。白くてやわらかく、よくかむとほのかなあまみもあります。</p>	<p>18日 (金)</p> <p>たけのこのひこすり ちくわの磯辺揚げ牛乳 ごはん つぽん汁</p> <p>ふるさとまさんデー「人吉の味」</p> <p>つぽん汁・たけのこのひこすりは、人吉の郷土料理です。つぽん汁はお祝いのときに食べていただこうです。いりこで出汁をとり、野菜をたくさん入れています。</p>
<p>21日 (月)</p> <p>中華和え 人参シューマイ牛乳 ごはん カラメの中華スープ</p> <p>中華スープは、ごま油の香りをきかせた調味料で野菜を和えています。中華料理に欠かせないごま油は食欲をそそる香りで、和え物や炒め物に加えると料理の味や風味が良くなります。油なので、使う量は多すぎないように注意しましょう。</p>	<p>22日 (火)</p> <p>コールスローサラダ チキンサゲット牛乳 ごはん ポークカレー</p> <p>給食の人気メニューのカレーは、4種類のカレールウを合わせて作っています。カレー発祥の地であるインドではルウは使わず、ターメリック、コリアンダー、クミンなどのスパイスを調合して作られることが多いです。</p>	<p>23日 (水)</p> <p>チーズサラダ 照り焼きパティ牛乳 カットパン ミストローネ</p> <p>毎日給食に出る牛乳ですが、牛乳はたんぱく質が多く含まれていて、体を作る働きがあります。また、カルシウムも多く含まれていて、骨や歯を作ります。牛乳は牛のお乳で、1頭の牛から一日に20リットルから30リットルの量がとれるそうです。</p>	<p>24日 (木)</p> <p>れんこんとひじきのサラダ ぶりフライ牛乳 ごはん 新玉ねぎのみぞれ</p> <p>天草宝島デー「新玉ねぎ&ぶり」</p> <p>今日は天草でとれた、「新玉ねぎ」と「ぶり」を使っています。「新玉ねぎ」はやわらかく、辛みが少ないのが特徴です。冬から春にかけてとれる「ぶり」は脂がのっていておいしく食べられます。天草でとれた、旬の食材を味わって食べてください。</p>	<p>25日 (金)</p> <p>ごま磯和え 鶏の天ぷら牛乳 ごはん 豆腐とわかめのすまじい</p> <p>新じゃがいもは、ほくほくしていて甘みがあり、やわらかいです。旬の新じゃが芋のおいしさを、みなさんにしっかりと味わってもらいたいです。どんな味がするのか、よく感じながら食べてみてください。</p>
<p>28日 (月)</p> <p>かわりあえ 彩り野菜の豆腐よせ牛乳 ごはん じゃがいもの豚煮</p> <p>じゃがいもの原産は南米アンデス山脈といわれています。日本には1600年頃にジャカルタから運ばれました。「ジャカルタから来たいも」として「じゃがいも」と呼ばれるようになったという説もあります。</p>	<p>29日 (水)</p> <p>昭和の日</p> <p>昭和の日</p>	<p>30日 (水)</p> <p>マカロニサラダ 鶏の野菜巻フライ牛乳 いちご ジャム 食パン 平麺スープ</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、いすにこしあげて、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>今月の天草宝島デー</p> <p>まいつき19にちは しょくいくのひ</p> <p>1月18日(金) ふるさとまさんデー「人吉・球磨の味」</p> <p>おたのしみに！</p>	<p>・たけのこ 17日(木)</p> <p>・新玉ねぎ&ぶり 24日(木)</p> <p>おたのしみに！</p>