



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 れんこんサラダ </p> <p>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</p> <p>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>ほうれん草のナムル  野菜春巻き</p> <p>ごはん マーボー厚揚げ</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  鶏のてりやき</p> <p>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っとするのは、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</p> <p>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</p> <p>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  メンチカツ</p> <p>お祝いセリ</p> <p>カット丸パン 頭のクリームシチュー</p> <p>新学期が始まって1週間がたちましたが、もう新しい環境には慣れてきましたか？今日はみなさんの入学と進級をお祝いするゼリーがデザートについています。友達と一緒に楽しく給食をたべてもらえると嬉しいです。</p>	<p>17日 (木)</p> <p>ごまネーズ和え  いわしのおかか煮</p> <p>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>21日 (月)</p> <p>中華和え  人参シューマイ</p> <p>ごはん くらげの中華スープ</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  チキンゲット②</p> <p>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そうです。</p>	<p>23日 (水)</p> <p>チーズサラダ  照り焼きパティ</p> <p>カット丸パン ミネストローネ</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</p> <p>ごはん 新玉ねぎのみそ汁</p> <p>天草宝島デー「新玉ねぎ&amp;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>28日 (月)</p> <p>かわりあえ  彩り野菜の豆腐よせ</p> <p>ごはん じゃがいもの甘い煮</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></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</p> <p>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>今月の天草宝島デー</p> <p>・たけのこ 17日(木)</p> <p>・新玉ねぎ&amp;ぶり 24日(木)</p> <p>おたのしみに！</p> <p>まいつき19にちは しょくいくのひ </p> <p>1月18日(金) ふるさとくまさんデー 「人吉・球磨の味」</p> <p></p>