



# 12月 給食指導表(小学校)



2021.12 本渡学校給食センター

## バランスよく食べよう



## まいつき19にちは しょくいくのひ

12月17日(金)  
ふるさとくまさんデー  
「菊池地域の味」



もうすぐ冬休みです。事故や病気に気をつけて、楽しい冬休みを過ごしましょう！



1日(水) **じゃこと大豆のサラダ** **クリスピーチキン** **黒糖パン** **スタミナスープ**  
スタミナスープには豚肉やにらなど、スタミナをアップさせるのに効果的な食材が入っています。独特の香りのあるにらは、ビタミンや食物せんいを多く含み、カルシウムも野菜の中では多く含んでいます。

2日(木) **ごぼうの和え物** **さばごまみそ煮** **ごはん** **佃子スープ**  
さばなどの青魚は秋から冬にかけてあぶらがのっておいしくなります。青魚の主成分は、体をつくるもとのたんぱく質です。また、脳の動きを良くして記憶力や学習能力を高めてくれる栄養素も含まれています。

3日(金) **もやし和え物** **彩り野菜のメンチカツ** **ごはん** **みそおでん**  
寒い日の定番料理といえばおでんですね。給食のおでんは鶏肉、さといも、だいこん、うずらの卵などたくさんの具材をいれてじっくりと煮込んでいます。食材のおいしさがとけこんだ体にやさしい料理です。

6日(月) **白菜のごまネーズあえ** **ふんわり豆腐バーグ** **ごはん** **大豆の磯煮**  
天草宝島デー:白菜  
「霜がおりるとあまくなる」といわれている白菜は、冬野菜の代表です。なべ料理に入れたり、汁物に入れると、汁の中にとけこんだ栄養もとることができます。

7日(火) **ごぼうのきんぴら** **たちうおフライ** **ごはん** **あおさ汁**  
天草宝島お魚給食  
今月のお魚給食は、天然たちうおです。たちうおは刀のように細長い銀色の魚で、熱を通すとうまみが増しておいしい魚です。しっかり味わって食べましょう。

8日(水) **コールスローサラダ** **チキン照り焼きパティ** **丸パン** **カットポトフスープ**  
ポトフはフランスの家庭料理のひとつで、肉やソーセージとたくさんの野菜を使った煮込み料理です。それぞれの国や地域によって、使う食材は異なりますが、昔から伝わる料理を大切にしたいですね。

9日(木) **おかか和え** **プルコギ** **ごはん** **わかめスープ**  
今日は韓国の家庭料理を紹介いたします。プルコギとはしょうゆで味付けされた牛肉を野菜や春雨と一緒に炒めた料理です。プルコギの「プル」は火、「コギ」は肉を意味します。給食では豚肉を使って作ります。

10日(金) **昆布和え** **いわしかりかりフライ** **ごはん** **白菜のみそ汁**  
みそ汁はいろいろな食材を入れて作ることができます。野菜や豆腐、海そうなどその地域や季節にとれる食材を入れるとよいですね。ごはんをよく合うみそ汁は、日本人の食生活には欠かせないものです。

13日(月) **海藻サラダ** **チキンナゲット②** **ごはん** **ポークカレー**  
給食で人気の献立の一つであるカレーには、たくさんの野菜が使われています。おいしさの秘けつは、玉ねぎをじっくり炒めることです。玉ねぎを甘みが出るまで炒めることで味に深みが出てよりおいしくなります。

14日(火) **キャベツのツナ和え** **大豆とごぼうのミンチカツ** **ごはん** **大根のべっこう煮**  
天草宝島デー:大根  
べっこう煮とは、しょうゆや砂糖などで煮て、濃い色と照りをだした煮物のことです。旬の大根は栄養たっぷり、おなかの調子を整え、食欲をアップさせるはたらきがあります。

15日(水) **カシューナッツあえ** **トマトオムレツ** **米粉パン** **平めんスープ**  
カシューナッツはインド、アフリカ、ブラジルなどが産地です。そのまま食べたり、お菓子の材料として使われることが多いですが、そのほかにも、料理の炒め物や和え物にも利用されます。

16日(木) **ひじきサラダ** **れんこんつくね②** **ごはん** **白菜ときのこのスープ**  
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、食物せんいが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。

17日(金) **切干大根すのもの** **いわしのおかか煮** **ぶちまるごはん** **武光公鯛** **たけみつこうなべ**  
ふるさとくまさんデー  
菊池の味  
今日の汁物は菊池地域をまとめた「武光公」という殿様の名前が由来です。戦の時も力が出るくらい栄養満点の料理です。

20日(月) **かわりあえ** **鶏の天ぷら** **ごはん** **五目汁**  
五目汁には鶏肉や厚揚げ、こんにゃく、じゃがいもなどたくさんの具材が入ります。「五目」とはいろいろな材料を、味いろいろ、栄養のバランスを考えて取り合わせたものです。ぜひ食材に注目して食べてみてください。

21日(火) **もやしの中華和え** **シューマイ②** **ごはん** **タイピーン**  
熊本の郷土料理として親しまれている「タイピーン」は、給食でも人気メニューのひとつです。明治時代に中国から伝わり、日本人の好みに合うようにアレンジされた中華料理です。

22日(水) **ほうれん草ごまあえ** **いわしとお肉のハンバーグ** **ごはん** **かぼちゃそぼろ煮**  
冬至献立  
冬至の日は食材の最後に「ん」のつくものを食べると運を呼びこめるとされています。かぼちゃそぼろ煮に使っているかぼちゃは別名「なんきん」です。夜はゆず湯で温まりましょう。

23日(木) **ビーンズサラダ** **星型コロケ** **クリスマスケーキ** **ミルクパン** **クリームシチュー**  
クリスマス献立  
クリスマスはもともと収穫を感謝するために、家族や友人が集まって楽しく食事をし、寒い冬に備えて体力を蓄えることが目的だったそうです。食べ物に感謝しながら楽しくクリスマスを過ごしましょう！

24日(金) **れんこんの和え物** **五目厚焼き卵** **ごはん** **つみれ汁**  
「空腹は最高の調味料」という言葉を聞いたことがありますか？「おなかがすいている時は、料理をよりおいしく感じられる」という意味です。冬休みはおやつをひかえて、食事をよりおいしく食べられるよう工夫しましょう。