

# 2月 給食指導表(小学校)

2022.2 本渡学校給食センター



1日 (火)  
もやし中華あえ  
コーンシュウマイ  
ごはん中華うま煮

もやしは低カロリーで栄養価の高いヘルシーフードです。もやしに含まれるビタミンCやアスパラギン酸は血液を健康に保ち、疲れをとるはたらきがあります。

2日 (水)  
和風ドレッシングサラダ  
ナゲット②  
ひのくにパン  
コーンシチュー

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。熊本県産の小麦粉や米粉を使われ、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。また、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。

3日 (木)  
ツナマヨ  
いわしのかりかりフライ②  
焼きのり  
ごはん大豆の磯煮

今日は節分です。恵方巻きは福の神がいるとされる方角(恵方)を向き、巻きずしを食べると願い事が叶うとされています。

4日 (金)  
春雨サラダ  
れんこんとひき肉の照り焼き  
ごはん  
はんぺん汁

はんぺんはスケトウダラなどの魚肉のすり身を主な原料として作られる練り製品です。同じ練り製品でも、ちくわなどちがって、とてもやわらかいのは、すりおろした山芋が入っているからです。

7日 (月)  
ごまじゃこサラダ  
だししゃくコロッケ  
ごはん  
ワンタンスープ

ワンタンはシュウマイやギョウザと同じ中華料理の仲間です。本来は肉や野菜などの具を混ぜこんだものを包みます。給食のワンタンは具を包んでいませんが、もちもちした皮の食感を楽しんで食べてください。

8日 (火)  
ほうれんそうの和え物  
さばごまみそ煮  
ごはん  
五目汁

ほうれんそうは、1年中お店で売られていますが、本来の旬は秋から冬にかけてです。旬の時期は栄養価が高くなり、夏に収穫されたほうれんそうと比べると、含まれる栄養価がおよそ3倍にもなります。

9日 (水)  
キャベツサラダ  
チキン照り焼きパーティ  
丸パンカット  
ポークビーンズ

今日のパンには切れ目が入っているので、お好みでパティやサラダをはさんで食べましょう。また、パンは手を使って食べるので、食事前の手洗いをしっかり行いましょう。

10日 (木)  
ごぼうのきんぴら  
天草産たいフライ  
ごはん  
白薬とさといものみそ汁

今回の真鯛は、コロナウイルスの影響を受けて需要が減少している熊本県産のお魚について、生産者の方々に応援する取り組みとして給食に無償で提供していただきました。

11日 (金)  
建国記念日

14日 (月)  
ナムル  
ぎょうざ②  
ごはん  
スープ豆腐

ぎょうざはもともと中国の料理です。焼きぎょうざだけでなく、揚げぎょうざや水ぎょうざなどさまざまな調理法でおいしく食べられます。中国では、水ぎょうざとして食べることが多いそうです。

15日 (火)  
かわりあえ  
ぶりかば焼き  
ごはん  
もずくのすまし汁

天草の海が育んだ新鮮な魚を使った給食「天草宝島お魚給食の日」が今月もやってきました。今月はブリです！天草で養殖されたブリは、海の水質管理や安全なエサを使うことで身が引きしまり、程よくあぶらがのった上質なブリへと成長します。

16日 (水)  
サラ玉サラダ  
ベイクドエッグ  
ミルクパン  
平めんスープ

「サラ玉」こと「サラダたまねぎ」は玉ねぎより甘く、辛みが少ないので、生のままサラダなどでおいしく食べることができます。また、煮物・炒め物など加熱しても甘みが増し、一層おいしく食べられます。

17日 (木)  
ひじきの和え物  
塩さば  
ごはん  
天草大王の鶏じゃが

高級地鶏「天草大王」を使った鶏じゃがです。天草大王は、ニワトリの仲間では日本最大級の大きさです。肉質が硬すぎず、柔らかすぎずで絶妙な歯ごたえとジューシーさが特長です。

18日 (金)  
高菜の油いため  
ホキ天玉揚げ  
ごはん  
みそだご汁

阿蘇地域は豊かな自然と様々な資源に恵まれています。高菜の油いために使われている高菜は、阿蘇特産の「阿蘇高菜」です。また、みそだご汁は阿蘇地域の郷土料理です。

21日 (月)  
ごま和え  
野菜のミンチカツ  
ごはん  
のっぺい汁

のっぺい汁に使われる食材は地域によって様々です。熊本に伝わるのっぺい汁は、食材の切り方を角切りにそろえるのが特徴です。料理の味だけでなく、香りや切り方、いろどりなどにも注目して食べましょう。

22日 (火)  
ごまネーズあえ  
トマトオムレツ  
ぼんかん  
黒糖パン  
ラビオリスープ

天草宝島デー：ぼんかん  
ぼんかんは酸味が少なく、甘みが強いのが特長です。天草では下浦町がぼんかんの産地として有名です。ビタミンCが豊富で、薄皮や筋にも栄養がたっぷり含まれています。

23日 (水)  
天皇誕生日

24日 (木)  
じゃこ和え  
ふわり豆腐バーグ  
ごはん  
ちくぜん煮

ちくぜん煮はさといも、れんこん、ごぼうなどたくさんの野菜と鶏肉を炒めてつくる人気の煮物です。「ちくぜん」とは福岡県のちくぜん地方のことで、そこで作られていた料理なのでちくぜん煮と呼ばれるそうです。

25日 (金)  
海藻サラダ  
トンカツ  
ごはん  
ポークカレー

給食の人気メニューのカレー。生まれはインドです。気温が40度、50度にもなる暑い国のインドで食欲をまして、胃にもたれない料理ということでつくられたのが、カレーのはじまりです。

28日 (月)  
ごぼうの和え物  
いわし生巻煮  
ごはん  
あおさ汁

ごぼうを食べるのは世界でも日本や台湾だけだといわれています。他の国の人には「木の根を食べている」と驚くそうです。ごぼうには、おなかの調子を整える働きをする食物繊維がたくさん含まれています。

バランスよく食べよう

いただきますー！

ちくそうさー！

まいつき19にちは  
しょくいくのひ

2月18日 (金)  
ふるさとくまさんデー  
「阿蘇地域の味」