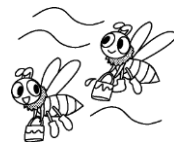




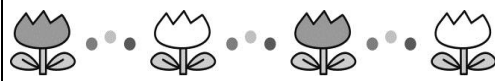
4月 給食指導表 (小学校)



2022.4 本渡学校給食センター

新学期がはじまりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学年になり、ドキドキワクワクな毎日を送っていることでしょうか♪毎日給食をしっかり食べて、勉強に運動に全力でがんばりましょう。

新学期がはじまります



8日 (金)
コールスローサラダ
ハンバーグ
わかめスープ

今日から給食が始まります。正しい生活リズムを取りもどし、健康に学校生活を送れるよう、朝・昼・夕の3回の食事をする時間を決めてきちんととり、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

11日 (月)
切干大根すのもの
肉づめいなり
ごはん 五目汁

切干大根は中華、和風、洋風どの味つけにも合う食材で、調理法も和え物、煮物、炒め物など色々と活用できます。切干大根は生の大根を干して乾燥させることで甘みが増し、うまみや栄養もギュッとぎょうしゅくされています。

12日 (火)
ワカメサラダ
いわしとお肉のハンバーグ
お祝いクレープ
ごはん わかめスープ

わかめは昔から食べられている海藻で、ミネラルをたくさん含む海の中で育つため、わかめ自体にもミネラルがたっぷり含まれています。特に骨をつくるカルシウムや、体の中の余分な塩分を外に出してくれるカリウムが多く入っています。

13日 (水)
スナッフエンドウサラダ
大豆とごぼうのミンチカツ
米粉パン
ほうれん草のコーンシチュー

天草宝島デー: スナッフえんどう

さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みを一緒に味わえる天草産のスナッフエンドウ。豆が熟してもさやが固くならず、やわらかいのでさやごと食べることができます。

14日 (木)
かわりあえ
ホキ天玉揚げ
ごはん じゃがいものそぼろ煮

天草宝島デー: 新じゃがいも

春は新じゃがの季節と言われていきます。新じゃがは、とれたてのじゃがいもをかわかさずにそのまま出荷するので、水分が多く含まれ、煮物にすると煮くずれしにくいという特長があります。また皮がうすいので皮ごとおいしく食べることができます。

15日 (金)
もやしのおかか和え
いわしの梅煮
わかめごはん 豚汁

豚肉にはたんぱく質やビタミンB1(ビーワン)がたくさん含まれています。ビタミンB1には、体に入った炭水化物がエネルギーに変わるのを助けるはたらきや、体にたまったつカレをとる効果があります。

18日 (月)
イタリアンサラダ
若鶏のピカタ
いちごジャム
食パン 春雨スープ

春雨には大きく分けて2種類あり、いものでんぷんから作られる春雨と豆のでんぷんから作られる春雨があります。給食では豆のでんぷんを原料とする緑豆春雨を使っています。コシがあり、つるりとした食感が特長です。

19日 (火)
たけのこのひこずり
れんこんはさみ揚げ
あじまるごはん つぼん汁

ふるさとくまさんデー
「人吉球磨の味」

「ひこずり」や「つぼん汁」は、人吉球磨地方の料理です。ひこずりは春にとれる旬の「こさんちく」というやわらかいたけのこを炒めて、みそで味をつけています。

20日 (水)
海藻サラダ
ほうれん草オムレツ
ごはん ハヤシシチュー

海藻にはさまざまな色がありますが、海藻が育った海の深さによって色に違いがあります。一番深いところで育った海藻は赤色、次に深いところだと茶色や黒色、浅いところで育った海藻は緑色をしています。

21日 (木)
きんぴら
ふんわり豆腐バーグ
ごはん 春野菜のみそ汁

今日のみそ汁は春野菜であるキャベツ、じゃがいもなどがたっぷり入っています。旬の春野菜はいずれも、通年出回るものと比べるとやわらかく、甘みがあり、みずみずしいのが特長です。

22日 (金)
キャベツの和風ドレッシングあえ
クロダイのフライ
ごはん うま煮

クロダイは別名「チヌ」とも呼ばれています。名前の通りタイとよく似た形をしており、体の色が黒色または灰色です。クロダイは味にくせがなく、フライの他にも刺身やソテーにしてもおいしく食べられます。

25日 (月)
ひじきの和え物
とりのから揚げ
ごはんのっぺい汁

から揚げは幅広い年代に人気のメニューです。給食のから揚げは鶏肉にしょうゆとお酒、すりおろしたんにくとしょうがで下味をつけて、衣には片栗粉を使っています。各地方や国によって様々なから揚げがあります。

26日 (火)
フルーツカクテル
チキンナゲット
ごはん ポークカレー

カレーは給食で1位2位を争う人気の料理です。給食のカレーにはじゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉などが入り、さらにおいしくするために3種類のルウや赤ワイン、デミグラスソースなどさまざまな調味料を加えています。

27日 (水)
ナムル
シュウマイ②
ミルクパンパリパリ焼きそば

パリパリ焼きそばは長崎名物「皿うどん」としても有名で、油で揚げたパリパリした細麺と野菜たっぷりのあんを混ぜて食べる料理です。給食では器が小さくて少し食べづらいですが、こぼさないように工夫して食べましょう。

28日 (木)
ごまじゅこ和え
鶏タレ焼きだんご②
ごはん 若竹汁

たけのこは大きくなるのが早く、土の上に芽が出てから10日ほどで「たけ」になります。「たけ」の赤ちゃんなので、「たけのこ」。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。天草産のたけのこを、給食センターで皮をむき、調理します。

天草宝島デー

今月は「スナッフえんどう」「新じゃがいも」です!



『食育の日』ってなあに?

食育の日とは、月に一度は自分の食事についてふり振り返り、健康な生活ができるように、のぞましい食事のしかたについて考えてみましょうという日です。本渡学校給食センターでは、毎月19日を基準に、いろいろなテーマの献立を考えて実施していきます。

毎月19日は食育の日

4月19日(水) 今月のテーマ 『人吉球磨の味』

今月の食育の日は人吉球磨の郷土料理や特産物を取り入れています。「つぼん汁」「たけのこのひこずり」です。どちらの料理も昔から熊本に伝わる料理です。お楽しみに!

