

# 3月 給食指導表(小学校)

2022.3 本渡学校給食センター

 <p>OK!</p>	<p>1日 (火)</p> <p><b>ツナサラダ</b> <b>ほうれんそうオムレツ</b> <b>にんじんパン</b> <b>ポークビーンズ</b></p> <p>ほうれん草は、旬である冬に収穫されるものの方がビタミンCが豊富です。夏に収穫されるほうれん草に比べて、3倍も多くビタミンCが含まれます。旬の野菜は栄養がたっぷりでおいしいです。</p>	<p>2日 (水)</p> <p><b>フルーツヨーグルト</b> <b>フグのから揚げ</b> <b>ごはん</b> <b>チキンカレー</b></p> <p>今日のふぐのから揚げのふぐは、小川水産さんからいただきました。天草の海で、エサを工夫して大切に育てられたふぐです。みなさんよく噛んで、味わって食べてください。</p>	<p>3日 (木)</p> <p><b>菜の花あえ</b> <b>豚肉のしょうが焼き</b> <b>ごはん</b> <b>わかめスープ</b></p> <p>天草宝島デー：菜の花</p> <p>菜の花は、食べていてすこし「辛い」と感じる人がいるかもしれませんが、これはイソチオシアネートという成分で、免疫力を高めて、病気に負けない元気な体になれます。</p>	<p>4日 (金)</p> <p><b>かにかまサラダ</b> <b>若鶏のピカタ</b> <b>ココアパン</b> <b>ロソメスープ</b></p> <p>「ピカタ」とは、イタリア料理のひとつです。肉や魚の薄切りに小麦粉と溶き卵をつけて焼いた物、という意味です。給食では鶏肉で作られていますが、豚肉や白身魚のピカタも有名です。</p>
<p>7日 (月)</p> <p><b>しそきくらげあえ</b> <b>お豆腐しゅうまい②</b> <b>ごはん</b> <b>さといものうま煮</b></p> <p>給食を食べるときに猫背で食べたり、ひじをついて食べていませんか？姿勢が悪いと行儀が悪く見えます。姿勢よく食べることで、消化吸収も良くなるので、背筋を正して食べましょう。</p>	<p>8日 (火)</p> <p><b>ひじきの和え物</b> <b>さばゆずみそ煮</b> <b>ごはん</b> <b>けんちん汁</b></p> <p>よく噛むことは「よく味わう」ことにつながります。食べ物をかんで味わうことで脳が食べていることを認識して、満腹感がでて、消化吸収がよくなります。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>9日 (水)</p> <p><b>ビーンズサラダ</b> <b>かぼちゃフライ</b> <b>パン</b> <b>平めんスープ</b></p> <p>平めんスープの麺は、「ビーフン」と言う、お米で作られた麺です。「そうめん」や「うどん」は小麦粉で作られた麺なので、「ビーフン」とは食感が少し違います。味わって食べましょう。</p>	<p>10日 (木)</p> <p><b>シモンドレッシングあえ</b> <b>れんこんつくね②</b> <b>ごはん</b> <b>春野菜のみそ汁</b></p> <p>春野菜のみそ汁に入っている春野菜は「たまねぎ」「じゃがいも」「キャベツ」です。春野菜はやわらかく甘みがあるのが特徴です。これから春野菜が収穫される時期です。買い物に行ったら野菜のコーナーで春野菜を探してみましょう。</p>	<p>11日 (金)</p> <p><b>わかめの酢の物</b> <b>きびなごごまフライ②</b> <b>ごはん</b> <b>親子煮</b></p> <p>天草ではキビナゴは牛深で多く水揚げされます。冬から春にかけて水揚げされるキビナゴは体内に栄養を蓄え、身もふっくらとし、脂ものっていておいしくなっています。</p>
<p>14日 (月)</p> <p><b>ナムル</b> <b>ぎょうざ②</b> <b>ごはん</b> <b>マーボー豆腐</b></p> <p>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。</p>	<p>15日 (火)</p> <p><b>かわりあえ</b> <b>いわしおかか煮</b> <b>デコポン</b> <b>ごはん</b> <b>つみれ汁</b></p> <p>天草宝島デー：デコポン</p> <p>今日のデコポンは天草で収穫されたものです。デコポンの味はオレンジやみかんに似ています。甘みが強く柑橘類の中でも酸味はひかえめで、おいしく食べられます。</p>	<p>16日 (水)</p> <p><b>にんじんサラダ</b> <b>パンプキンエッグ</b> <b>揚げパン</b> <b>ラビオリスープ</b></p> <p>「ラビオリ」とは小麦粉を練って作ったパスタ生地の中にひき肉や野菜などの食材をはさんだパスタのことでイタリア料理です。給食の「ラビオリ」は餃子のような形をしています。四角や丸い物もよく食べられています。</p>	<p>17日 (木)</p> <p><b>ごまネーズあえ</b> <b>ふんわり豆腐バーグ</b> <b>ごはん</b> <b>じゃがいものそぼろ煮</b></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>18日 (金)</p> <p><b>れんこんサラダ</b> <b>うまかコロッケ</b> <b>ふちまるごはん</b> <b>タイピーエン</b></p> <p>ふるさとくまさんデー 熊本市の味</p> <p>清らかな地下水をはじめとする豊かな自然に恵まれた熊本市は農産物の生産が盛んで全国の市町村でも8位を誇ります。タイピーエンは熊本で生まれた料理で、うまかコロッケには馬の肉が使われています。</p>
<p>21日 (月)</p> <p>春分の日</p>	<p>22日 (火)</p> <p><b>枝豆サラダ</b> <b>はんぺんチーズフライ</b> <b>ミルクパン</b> <b>クリームシチュー</b></p> <p>枝豆と大豆はもともと同じもので、まだ色が青いうちに収穫されたものを枝豆、完熟して茶色になってから収穫された物を大豆と呼んでいます。給食では枝豆にツナを合わせて食べやすい味付けにしたサラダを作ります。</p>	<p>23日 (水)</p> <p><b>昆布あえ</b> <b>お祝いデザート</b> <b>花型ハンバーグ</b> <b>ごはん</b> <b>さつま汁</b></p> <p>さつま汁とは鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことです。鹿児島県では江戸時代から食べられていて、特別な日に食べることが多かったようですが、現在では体が温まるため、寒い時期に食べられます。</p>		

## 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

3月18日(金)  
ふるさとくまさんデー  
「熊本市の味」

