



7月

給食指導表 (小学校)



2024.7 本渡学校給食センター



1日 (月)

じゃこサラダ
彩り野菜の豆腐よせ

牛乳

ごはん かぼちゃのみそ汁

天草宝島デー:かぼちゃ

かぼちゃのみそ汁の「かぼちゃ」は天草で取れたものを使っています。かぼちゃは夏に収穫をして、秋から冬まで食べられる野菜です。栄養もたっぷりで家でも食べて欲しい野菜です。

2日 (火)

コールスローサラダ
アセロラゼリー

牛乳

ごはん ハヤシチュー

みなさんは1日3食きちんと食べていますか？朝昼夕の3回の食事を決まった時間にとることは生活リズムを整える上でとても大切なことです。整っていない人は、ぜひ普段の生活を見直してみましょう。

3日 (水)

ツナサラダ
キャベツのミンチカツ

牛乳

カット丸パン コンソメスープ

食事のマナーを考えるうえで一番大切なのは相手への思いやりです。食材となる食べ物や、料理を作ってくれた人、一緒に食べる人に対する感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

4日 (木)

もやしのナムル
ショーロンポー

牛乳

ごはん 中華風かき玉汁

ナムルとは、韓国語で野菜を和えたもののことをいいます。野菜は決まったものはなく、何でもいそうです。今日の給食ではもやしと小松菜と人参・とり肉を和えています。ごま油の風味がして食欲をそそります。

5日 (金)

お星さまチーズサラダ
お星さまハンバーグ

牛乳

しそごはん セタスープ

セタメニュー

今日はセタ献立です。セタの願い事はみなさん考えましたか？セタ献立には星の形の食べ物は何種類かあります。楽しい気持ちで食べてもらえると嬉しいです。

8日 (月)

そくせき漬け
キャベツ入り平つくね

牛乳

ごはん のっぺい汁

のっぺい汁は、片栗粉でとろみをつけた汁で、さといもや人参などの根菜類が入っているのが特徴です。たくさんの野菜が入っているので朝ごはんにもおすすめです。

9日 (火)

おくらの和えもの
たいフライ

牛乳

ごはん あおさ汁

天草宝島デー:たい

たいは他の魚に比べて長生きし、40年以上生きるものもいることから長寿の象徴となっています。今日の給食の「たいフライ」は御所浦町にある「浦田水産」からいただいた「たい」です。感謝の気持ちをもっていただきます。

10日 (水)

ほうれん草和え
若鳥のピカタ

牛乳

ココアパン 平麺スープ

毎日給食に出ている牛乳ですが、牛乳はどうして飲まなければいけないのでしょうか。それは成長期のみなさんにとって、骨や歯を作るカルシウムが一番必要な時期だからです。骨を大きくしょうぶにするのは、まさに今です。

11日 (木)

中華あえ
焼きぎょうざ②

牛乳

ごはん マーボー豆腐

みなさんは給食の時間に給食当番となり、準備や後片付けが上手にできていると思います。家に帰ってから食事の準備や後片付けの手伝いをするようにしましょう。食事の準備や後片付けをすることも、食育となり、生きていくための勉強になります。

12日 (金)

れんこんサラダ
ぶりのてりやき

牛乳

ひじきごはん 厚揚げのみそ汁

和食において重要な5つの調味料「さしすせそ」は、さ(砂糖)、し(塩)、す(酢)、せ(しょうゆ)、そ(みそ)です。しょうゆは昔の表記で「せうゆ」と書き、みそも漢字で「噌(そ)」と表していたので「せ」がしょうゆ「そ」がみそを指します。

15日 (月)

海の日

16日 (火)

ちくわの和え物
大豆と豆腐のフライ

牛乳

ぶちまるごはん 冬瓜スープ

天草宝島デー:とうがん

とうがんは冬の瓜と書きますが、旬は夏です。夏にできた冬瓜ですが、冬までたべられることから冬の瓜と書くようになったそうです。余分なナトリウムを体から出して、血圧を正常に保つ働きをするカリウムがたくさん入っています。

17日 (水)

枝豆サラダ
太刀魚のから揚げ

牛乳

ミルクパン 鶏だんご汁

ふるさとくまさんデー
水俣の味

タチウオは水俣地方でよく捕れる魚でこれから旬をむかえる魚です。刀や木刀のように細長くて平らな形をしていて、体の表面は銀色でピカピカしています。タチウオはサバの仲間ですが、身は白身でおいしい魚です。

18日 (木)

茎わかめのきんぴら
鶏のてりやき

牛乳

ごはんもずくのかき揚げ

給食時間の過ごし方について4つのポイントを紹介します。①みんなで楽しく「いただきます」②好きなものばかりではなく、苦手なものもたべよう③おしゃべりに夢中にならず、給食時間のお知らせや放送をしっかり聞きこよう④食器や道具ははたいていぬいに扱おう。このポイントをおさえて給食を食べましょう。

19日 (金)

彩りサラダ
ぶどうゼリー

牛乳

ごはん 天草大王カレー

天草宝島デー:天草大王

一学期最後の給食は、天草大王が入ったカレーです。天草大王は大きなわとりで、かみごたえがあり、うまみがあるとり肉です。天草はおいしい食材がたくさんあり、それを食べられることに感謝しましょう。1学期中の給食はどうでしたか。夏休み中も規則正しい生活を心がけてください。

食べる内容を考えよう

かんが

食べる量を考えよう

かんが

時間を決めて食べよう

じかん

おやつをかんがえよう

水分補給を忘れずに

すいぶんほきゅう