

給食指導目標

給食ができるまでについて知ろう

※放送を始める時の最初の言葉として
使ってください。

「これから給食のワンポイントメッセージを
お送りします。今日の給食は～・・・」

1 日 今日の給食は… みそラーメン、揚げギョーザ、切り干し大根のナムル です

今月の給食目標は「給食ができるまでについて知ろう」です。皆さんが日々食べている給食は、たくさんの人の努力によって出来ています。感謝の気持ちを込めて、いただきますやごちそうさまを言いましょう。

2 日 今日の給食は… ごはん、わかめのみそ汁、さばの生姜煮、きんぴらごぼう です

給食の献立は2か月前から、みなさんに必要な栄養や、地産地消、値段、季節の食材を使うなど、たくさんの方を考えた上で作られています。

4 日 今日の給食は… ごみ五目ごはん、せんべい汁、とりと野菜のつくね、ツナじゃが です

せんべい汁は青森の郷土料理です。汁に入っている「南部せんべい」は、第二次世界大戦前、冷害が多く米がよく取れなかった地域の、貴重な保存食でした。

7 日 今日の給食は… プリ辛豚丼、春雨サラダ、ミニトマト です

皆さんが食べている給食はどこで作られているか知っていますか。厚田学園の隣にある、「厚田学校給食センター」というところで作られています。そこからトラックで各学校へ運ばれます。

8 日 今日の給食は… ごみ五目うどん、さつまパイ、ひじきとレンコンのごまみそあえ、毎日骨太ベビーチーズ です

今日11月8日は「いい歯の日」です。チーズには骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。しっかりと噛んで食べましょう。

9 日 今日の給食は… ごはん、すまし汁、豆腐ハンバーグ、豚肉の生姜炒め です

問題です。「厚田学校給食センター」では、何人分の給食が作られているのでしょうか。

1. 35人分 2. 85人分 3. 125人分

正解は3. 125人分です。厚田学園、浜益小学校、浜益中学校に給食を届けています。

10 日 今日の給食は… 黒コッペパン、コーンポタージュ、ほうれん草オムレツ、イタリアンサラダ です

問題です。給食は何人で作っているのでしょうか。

1. 4人 2. 8人 3. 12人

正解は1. 4人です。125人分の給食を4人の調理員さんが作り、食器や食缶を片付けてくれています。

11 日 今日の給食は… ごはん、いも団子汁、イワシのみぞれ煮、大根と厚揚げのみそ煮 です

給食を作り始めるのは、朝7時半からです。皆さんが登校する8時ころには、すでに野菜を洗ったり、野菜を切り始めています。

14	今日 ^{きょう} の給食 ^{きゅうしょく} は…	ごはん、マーボー豆腐 ^{とうふ} 、肉 ^{にく} シューマイ、大根 ^{だいこん} サラダ です
給食 ^{きゅうしょく} には毎日 ^{まいにち} 欠かさず ^か 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} が出ています。これは、成長 ^{せいちょう} 期 ^き である今 ^{いま} 、カルシウム ^{カルシウム} をたくさんとり、骨 ^{ほね} づくりや骨粗 ^{こつそしょう} しょう症 ^{しょう} 予防 ^{よぼう} のために大切 ^{たいせつ} だからです。毎日 ^{まいにち} しっかり飲 ^の むようにしましょう。		
15	今日 ^{きょう} の給食 ^{きゅうしょく} は…	和風 ^{わふう} スパゲティ、コーンのつまみ揚げ ^あ 、柿 ^{かき} です
柿 ^{かき} には、風邪 ^{かぜ} 予防 ^{よぼう} や肌 ^{はだ} を健康 ^{けんこう} に保つのに必要 ^{ひつよう} なビタミンC ^{ビタミンC} が、レモンやいちごよりも多 ^{おほ} く含 ^{ふく} まれています。生 ^{なま} で食 ^た べられる果物 ^{くだもの} でたくさん栄 ^{えい} 養 ^{よう} をとりましょう。		
16	今日 ^{きょう} の給食 ^{きゅうしょく} は…	ごはん、ごまみそ汁 ^{しる} 、チーズチキン大葉 ^{おおば} 巻 ^{まき} 、キャベツと油揚げ ^{あぶらあ} の炒め煮 ^{いた} です
今日 ^{きょう} の給食 ^{きゅうしょく} に入 ^{はい} っている大葉 ^{おおば} は、野菜 ^{やさい} の中 ^{なか} ではトップクラスのカルシウム ^{カルシウム} が含 ^{ふく} まれています。しっかり食 ^た べて健康 ^{けんこう} に過 ^す ごしましょう。		
17	今日 ^{きょう} の給食 ^{きゅうしょく} は…	横割 ^{よこわ} りパン、ミネストローネ、ハンバーグ照 ^て り焼 ^や き、マカロニグラタン、アセロラゼリー です
給食 ^{きゅうしょく} のグラタンは、小麦粉 ^{こむぎこ} をバターで炒 ^{いた} め、牛乳 ^{ぎゅうにゅう} を混 ^ま ぜてルーを作 ^{つく} っています。材料 ^{ざいりょう} を炒 ^{いた} め、ルーを入 ^い れた後 ^{あと} に、焼 ^や いたパン粉 ^こ をかけて完 ^{かん} 成 ^{せい} です。		
18	今日 ^{きょう} の給食 ^{きゅうしょく} は…	ごはん、沢煮 ^{さわにわん} 椀 ^{わん} 、発芽 ^{はつがげん} 玄米 ^{まい} 入りつくね、かぼちゃのい ^に と煮 ^に です
沢煮 ^{さわにわん} 椀 ^{わん} とは、もともと漁師 ^{りょうし} の料理 ^{りょうり} と言 ^い われています。千切 ^{せんぎ} りに切 ^き った野菜 ^{やさい} と豚 ^{ぶた} の背脂 ^せ やとり肉 ^{あぶら} などでだしをと ^に り、しょう油 ^ゆ で味 ^{あじ} を付 ^つ けた汁 ^{しるもの} 物 ^{きょう} です。今日 ^{きょう} の給食 ^{きゅうしょく} では豚肉 ^{ぶたにく} を使 ^{つか} っています。		
21	今日 ^{きょう} の給食 ^{きゅうしょく} は…	イエスクリーン米 ^{まい} 、豆腐 ^{とうふ} の味噌汁 ^{みそしる} 、白身魚 ^{しろみさかな} フライ、中脳 ^{ちゅうのう} ソース、五目 ^{ごもく} 煮 ^に です
今日 ^{きょう} の白身魚 ^{しろみさかな} フライには「たら」という白身魚 ^{しろみさかな} が使 ^{つか} われています。「たら」には独特 ^{どくとく} の臭 ^{くさ} みなどが少 ^{すく} ないさかなです。		
22	今日 ^{きょう} の給食 ^{きゅうしょく} は…	タンタンメン、ピック肉団子 ^{にくだんご} 、大根 ^{だいこん} とわかめのナムル です
明日 ^{あす} は勤労感謝 ^{きんろうかんしゃ} の日 ^ひ です。たくさんの人 ^{ひと} が一生懸命 ^{いっしょうけんめい} 作 ^{つく} ってくれている給食 ^{きゅうしょく} に感謝 ^{かんしゃ} して、残 ^{のこ} さず食 ^た べましょ		
24	今日 ^{きょう} の給食 ^{きゅうしょく} は…	バター丸 ^{まる} パン、じゃが芋 ^{いも} のクリーム煮 ^に 、やわらかチキン、キャベツサラダ です
今日 ^{きょう} のパンにはバターが練 ^ね りこまれています。ぜひパンだけ ^た で食 ^た べ、バターの風味 ^{ふうみ} を感じ ^{かん} じてみてください。		
25	今日 ^{きょう} の給食 ^{きゅうしょく} は…	イエスクリーン米 ^{まい} 、チンゲン菜 ^{さい} スープ、ショーロンポー、望来 ^{もうらい} 豚 ^{とん} のピリ辛 ^{からいた} 炒 ^{いた} め です
今日 ^{きょう} は厚田 ^{あつた} 区 ^く 望来 ^{もうらい} で育 ^{そだ} てられた望来 ^{もうらい} 豚 ^{とん} が使 ^{つか} われています。地元 ^{じもと} のおいしい食 ^{しょく} 材 ^{ざい} をしっか ^あ り味 ^{あじ} わいましょう。		
28	今日 ^{きょう} の給食 ^{きゅうしょく} は…	ごはん、さつま汁 ^{じる} 、豆腐 ^{とうふ} 包 ^{つつ} み焼 ^や き、炒 ^{いた} め納豆 ^{なっとう} です
みなさんの中 ^{なか} に納豆 ^{なっとう} が苦手 ^{にがて} という人 ^{ひと} はいませんか？今日 ^{きょう} は納豆 ^{なっとう} をひき肉 ^{にく} とごま油 ^{あぶら} で炒 ^{いた} め、ピリ辛 ^{から} の味 ^{あじ} 付けにし、とても食 ^た べやす ^{ちようり} く調 ^{ひとくち} 理 ^た しました。まずは一 ^{ひとくち} 口 ^{くち} 、食 ^た べてみてください。		

29	にち 日 きょう きゅうしよく 今日の給食は… きつねうどん、チーズはんぺんフライ、おひたし です
	あ 揚げのはい 入ったうどんはなぜ「きつねうどん」というのでしょうか。揚げの色がきつねの色に似ていたからとい う説や、きつねのかみさま 神様である「お稲荷さん」の好物が揚げだからという説があります。
30	にち 日 きょう きゅうしよく 今日の給食は… はやしライス、めだまや 目玉焼き、みかん です
	たまご 卵は「かんぜん 完全栄養食」と言われるほどたくさんのえいよう 栄養がふくまれています。しかし、それだけではえいよう 栄養が足りません。バランスのよいしょくじ 食事をこころがけましょう。