

はや はやお あさ
早ね・早起き・朝ごはん！

令和5年度 大子町立学校給食センター

<p>15日(金)</p> <p>④やきそば ③わかさぎのフリッター 幼 1こ・小 2こ・中 3こ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ミルクパン ⑤ひじきいりたまごスープ</p> 	<p>茨城県は、卵の生産量が全国第1位です。卵は体をつくるもとになるたんぱく質の他にも、ひよこが成長するために必要な栄養成分が豊富に含まれています。しかし、食物繊維やビタミンCは少ないので、それらの成分が豊富に含まれている野菜などと一緒に食べることを心がけ、栄養バランスを良くしましょう。</p>	<p>25日(月)</p> <p>④ごまあえ ③ぶたにくのしょうがやき</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤なすのみそしる</p> 	<p>豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。豚肉に含まれるビタミンB1は、鶏肉や牛肉に比べて5倍から10倍もあります。ビタミンB1は、ご飯やパンなどの糖質を体内で燃やして、エネルギーに変えるために必要な栄養素です。豚肉に、にんにく、玉ねぎ、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む野菜を組み合わせると、ビタミンB1の吸収率が高まります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・なす・こんにやくです。</p>
<p>19日(火)</p> <p>④きのこごはんのぐ ③カツオカツ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤みだくさんじる</p> 	<p>毎月19日は食育の日です。家族一緒に楽しく食卓を囲んだり、大子町の農産物や郷土料理を調べることも大切です。皆さんも「食」について考えてみましょう。大子町は、山々に囲まれた特徴的な地形から、昼と夜の寒暖の差が大きく、おいしい農産物が育つ産地でもあります。その代表がお米です。今はちょうど米の脱穀時期です。もう家で新米を食べた人はいますか。※本日の大子町産食材は米・ねぎ・こんにやくです。</p>	<p>26日(火)</p> <p>③なっとう</p> <p>④かみかみあえ</p> <p>②牛乳</p> <p>①むぎごはん ⑤やさいのカーレーに</p> 	<p>納豆は、茨城県の特産物として全国に知られています。納豆は、煮た大豆に納豆菌を加えて発酵させたものです。納豆には、ナットウキナーゼという酵素があり、血管を詰まらせる病気を防ぐ効果があります。また、納豆のネバネバには消化を助けたり、おなかの調子をを整えたりする働きがあります。今日は、茨城県産の大豆を使った納豆です。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>
<p>20日(水)</p> <p>④もやしのナムル ③きのこいりシューマイ 幼 1こ 小・中 2こ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤なすいりマーボー豆腐</p> 	<p>毎月20日は「いばらき美味しおDay」(減塩の日)です。茨城県は生活習慣病による死亡率が全国平均に比べて高く、その要因の一つである食塩摂取量も全国平均より多いことから、塩分摂取量を減らす取り組みを行っています。「40(しお)」を半分に減らした「20」から、毎月20日が減塩の日になりました。給食でもおいしく減塩ができるように心がけています。薄味に慣れて、みんなでおいしく減塩しましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・なす・こんにやくです。</p>	<p>27日(水)</p> <p>④わかめのおひたし ③さんまのかばやき</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤かぼちゃもちじる</p> 	<p>さんまは、秋の味覚の代名詞ともいわれる魚です。秋になると、脂がのったさんまが出回ります。さんまに含まれる脂には、脳の働きを良くするDHAや、血液の流れを良くするEPAが多く含まれています。今日はさんまのかばやきです、秋の味覚を楽しみながら食べてください。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・ねぎ・こんにやくです。</p>
<p>21日(木)</p> <p>④ポテトさっぱりサラダ ③いわしのおかか</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤きのこじる</p> 	<p>秋の味覚の一つに、きのこがあります。きのこには、お腹の中をきれいに掃除してくれる食物繊維や、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが多く含まれています。今日の「きのこじる」には、しめじ・エリンギ・なめこ・えのきたけが入っています。きのこの種類は他にも、しいたけ・まいたけ・マッシュルーム・きくらげなどたくさんあります。旬の食材を味わいながら食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・きゅうり・ねぎです。</p>	<p>28日(木)</p> <p>③えだまめサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ビスキーパン ④クラムチャウダー</p> 	<p>「ビスキー」とは、正しくはフランス語で「ビスキュイ」といい、生地やペーストを意味する言葉です。また、ビスケットの語源でもあり、ビスケットやクッキーなどの軽い焼き菓子のことを指す場合もあります。ビスキーパンは、ビスケット生地をパンの上に塗って焼いたメロンパンに似たパンです。調理員さんが1つ1つ丁寧にビスケット生地を塗ってくれました。いつものパンとはひと味違った食感を楽しんでください。</p>
<p>22日(金)</p> <p>④コールスローサラダ ③チキンパティ</p> <p>②牛乳</p> <p>①まるパン ⑤イタリアンスープ</p> 	<p>「コールスローサラダ」に使われているとうもろこしは6月から9月ごろが旬の野菜で、体の調子を整えるビタミンやミネラルがバランス良く含まれています。今日は、オーストラリア大陸の東南に位置する国、ニュージーランド産のとうもろこしを使いました。切り込みの入ったまるパンに、チキンとサラダをはさんで「照り焼きチキンバーガー」を作って食べてみましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材はきゅうりです。</p>	<p>29日(金)</p> <p>④ミネラルたっぷりサラダ ③かぼちゃおやき</p> <p>②牛乳</p> <p>①ソフトメン ⑤つきみうどんじる</p> 	<p>今日9月29日は十五夜です。旧暦の8月15日にあたり、この日の月は「中秋の名月」といわれます。一年のうちで月が最も美しく、お月見をする風習があります。稲に見立てたすすきや団子、里芋などをお供えし、収穫に感謝します。今日はお月見にちなんで献立です。「かぼちゃおやき」は、大子おやき学校で作られたものです。丸い月をイメージして食べてください。</p> <p>※本日の大子町産食材はきゅうり・ねぎ・こんにやくです。</p>

※食材の都合により、献立内容および地場産物の産地を変更する場合があります。