

食べ物の旬を知ろう！

令和5年度 大子町立学校給食センター

<p>2日(月)</p> <p>④ひじきごはんのぐ ③メンチカツ</p> <p>①ごはん</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤とうふとなめこのみそしる</p> 	<p>黒くて細長い食べ物で、海藻の仲間は何でしょう？それは「ひじき」です。ひじきは、カルシウムと鉄がたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にしてくれる働き、鉄は貧血を予防したり集中力を高めてくれる働きがあり、どちらも育ち盛りのお子さんにとって欠かせない栄養素です。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・ねぎです。</p>	<p>10日(火)</p> <p>⑥ブルーベリーゼリー</p> <p>④ぎりぼしだいごんのいために ③さばのうめさいきょうやき</p> <p>①ごはん</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤なまあげのみそしる</p> 	<p>10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンA」という栄養素が欠かせません。ビタミンAは、人参、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜、ギンダラ、ウナギなどの魚介類、レバーなどに多く含まれています。また、ブルーベリーには、目の機能を強化してくれるアントシアニンが多く含まれています。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>3日(火)</p> <p>④ぶたにくとチンゲンサイのオイスターいため ③シュウマイ</p> <p>①ごはん</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤むぎとやさいのスープ</p> 	<p>今日のスープに入っている麦は、食べやすいように大麦を米と同じ形に加工してあります。大麦に含まれるビタミンB1は、ごはんなどの糖質(炭水化物)を体内でエネルギーに変える時に大事な働きをしてくれます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>11日(水)</p> <p>④ちゅうかサラダ ③とりにくのからあげ</p> <p>①わかめごはん</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤ワタンスープ</p> 	<p>ワタンは、漢字で「雲呑(雲を呑む)」と書きます。スープの中で浮いているワタンが、白い雲のように見えることが由来です。中国では、白い雲は良い兆しを表すものとされています。そのため、白い雲のように見えるワタンは、縁起の良い食べ物として食べられています。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>4日(水)</p> <p>④もやしあえ ③ほっけのしおやき</p> <p>①ごはん</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤とりにくとさつまいものうまに</p> 	<p>今日の「とりにくとさつまいものうまに」には、さつまいもが使われています。さつまいもは秋が旬の食材です。食欲の秋といわれるほど、秋はたくさんの食べ物が旬を迎えます。旬の食べ物はそのものの味が濃く、食材本来のおいしさを味わうことができます。旬の食べ物を食べて季節を感じてみましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・しょうが・さつまいもです。</p>	<p>12日(木)</p> <p>④ツナまめマヨサラダ ③やきカレー</p> <p>①アップルパン</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤はるさめスープ</p> 	<p>学校給食には牛乳が出ます。皆さんが飲んでいる牛乳は、茨城県の畜産農家さんが乳牛から絞った生乳を殺菌して作られています。牛乳の味は、牛が食べる餌によって変わるといわれています。大子町にも生乳を出荷している畜産農家さんがいます。</p> <p>※本日の大子町産食材はきゅうり・ねぎ・しょうがです。</p>
<p>5日(木)</p> <p>④ナムル ③プルコギ</p> <p>①むぎごはん</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤キムチスープ</p> 	<p>今日は韓国の料理をいただきます。韓国的一般的な食生活は、肉食と唐辛子を使った辛い味付けのものが多く特徴です。今日の献立は、豆板醤や唐辛子を少し加えてピリ辛の味付けにしました。韓国の料理を味わいましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・ねぎ・しょうがです。</p>	<p>13日(金)</p> <p>④きのこサラダ ③パオズ</p> <p>①ちゅうかめん</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤みそラーメンのスープ</p> 	<p>今日の「みそラーメンのスープ」には長ねぎが使われています。長ねぎの香り成分のアリシンには、血行を良くし、体を温める働きがあります。また、豚肉などに多く含まれるビタミンB1の吸収を助ける働きもあり、一緒に食べると効果が期待できるので、みそラーメンスープに豚肉も使っています。</p> <p>※本日の大子町産食材はねぎです。</p>
<p>6日(金)</p> <p>④なすのミートスパゲッティ ③たこナゲット</p> <p>①ロールパン</p> <p>②牛乳</p> <p>④いんげんまめのクリームスープ</p> 	<p>給食には、いろいろな種類の豆が使われています。豆類は、日本人に不足がちなカルシウムや鉄が豊富です。また、血液や腸の中をきれいにしてくれる食物繊維も含まれています。今日の「いんげんまめのクリームスープ」は、いろいろな栄養素をバランス良く含むいんげん豆が使われています。</p> <p>※本日の大子町産食材はなすです。</p>	<p>16日(月)</p> <p>④たくあんのあえもの ③ずぼた</p> <p>①ごはん</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤わかめとたまごのスープ</p> 	<p>今日の「わかめとたまごのスープ」には茨城県産の卵が使われています。茨城県は、卵の生産量が全国第1位です。卵には体をつくるもとになるたんぱく質の他に、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。地元でとれた食材を大切に食べていきましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・ねぎ・しょうがです。</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。