

好き嫌いしないで何でも食べよう！

令和5年度 大子町立学校給食センター

<p>17日(火)</p> <p>③パンサンスー</p> <p>②はっこうにゅう</p> <p>①むぎごはん ④ハヤシシチュー</p>	<p>健康づくりは、バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠が大切です。好き嫌いが多く偏った食事をしていると、体調を崩しやすくなります。好き嫌いがないと体が丈夫になるだけでなく食事にも楽しくなります。「自分の体は自分で作る」ということを心がけ、苦手な食べ物も一口は食べることからチャレンジしてみましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・きゅうりです。</p>	<p>25日(水)</p> <p>④ミネラルたっぷりサラダ</p> <p>③さんまのおかか</p> <p>①ごはん ⑤けんちんじる</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回りまわります。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。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・さといも・こんにやくです。</p>
<p>18日(水)</p> <p>④ごもくきんぴら</p> <p>③イカのレモンソース</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤もやしのごまみそしる</p>	<p>イカは、良質なたんぱく質が豊富に含まれていて低脂肪の食品です。肝臓の働きを助け、血中コレステロール値を下げる働きをするタウリンも多く含まれています。レモンには、ビタミンCが豊富に含まれていて、ウイルスへの抵抗力を高め、風邪などの予防に効果があります。よく噛んで食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・しょうがです。</p>	<p>26日(木)</p> <p>⑤レモンヨーグルト</p> <p>③ごぼうサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①こめこパン ④ポークビーンズ</p>	<p>ごぼうは、茨城県で多く栽培されている野菜の一つです。食生活の洋風化が進み、昔ほど食べられることがなくなってしまったようですが、ごぼうには現代人に不足している食物繊維がたくさん含まれています。今日は茨城県産のごぼうと、大子町産のきゅうりが入った「ごぼうサラダ」です。よく噛んで味わって食べてください。</p> <p>※本日の大子町産食材はきゅうりです。</p>
<p>19日(木)</p> <p>③なっとう</p> <p>④ごまじゃこサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤キムチソースにくじゃが</p>	<p>毎月19日は食育の日です。家族と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。給食で食べているごはんは大子町産のこしひかりです。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・ねぎです。</p>	<p>27日(金)</p> <p>④ひじきとえだまめのサラダ</p> <p>③やきぐりコロッケ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ソフトメン ⑤とりなんばんうどんじる</p>	<p>今日は十三夜です。十三夜は、栗や豆の収穫時期にあたるため、別名「栗名月」や「豆名月」といわれています。今日の給食は栗の入ったコロッケと、枝豆の入ったサラダです。生きる糧である作物に感謝しながらいただきます。</p> <p>※本日の大子町産食材はねぎです。</p>
<p>20日(金)</p> <p>④ロールスローサラダ</p> <p>③ハンバーグトマトソース</p> <p>②牛乳</p> <p>①まるパン ⑤とうにゅうスープ</p>	<p>豆乳は、水につけてふくらんだ大豆を水と一緒にすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁を布でこしたものです。原料の大豆は、血や筋肉をつくるたんぱく質が多く、肉や卵と並ぶ良質なたんぱく質を含んでいるため「畑の肉」と呼ばれています。また、大豆のたんぱく質は、消化吸収がしやすいです。アメリカでは大豆を「大地の黄金」と呼んでいるそうです。</p> <p>※本日の大子町産食材はきゅうりです。</p>	<p>30日(月)</p> <p>④ピリカラサラダ</p> <p>③ぶたにくのスライス</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤エリンギのスープ</p>	<p>秋の味覚の1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。今日の給食には、しめじとエリンギが使われています。きのこの種類は他にも、なめこ・えのきたけ・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・きゅうりです。</p>
<p>23日(月)</p> <p>④こまつなのナムル</p> <p>③タコライスのご</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤もずくスープ</p>	<p>小松菜は年間を通して栽培されています。今日の小松菜は茨城県でとれたものです。小松菜は、体に入るとビタミンAになるカロテンやビタミンCを多く含み、風邪の予防に役立ちます。また、カルシウムや鉄も多く含み、骨を丈夫にしたり貧血の予防に効果があるので、積極的に食べたい野菜です。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・ねぎです。</p>	<p>31日(火)</p> <p>⑥かぼちゃのババロア</p> <p>④ごまあえ</p> <p>③ますのもみじやき</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤こんさいみそしる</p>	<p>かぼちゃは、ほくほくした食感と甘みが特徴です。かぼちゃは栄養的に優れていて、ビタミンAのもとになるカロテンやビタミンC、ビタミンEがたくさん含まれ、病気を予防してくれる働きがあります。今日は「かぼちゃのババロア」です。味わって食べてください。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・ねぎ・こんにやくです。</p>
<p>24日(火)</p> <p>④かいそうサラダ</p> <p>③だいがくいも</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤とうふのちゅうかに</p>	<p>「にんじん」が給食によく使われている理由は、にんじんの色が料理をおいしそうに見せてくれるためと、「カロテン」という栄養素を多く含んでいるためです。この「カロテン」は体の抵抗力を高め、肌をすべすべにしたり病気にかけにくくしたりする働きがあります。体の中から、きれいで元気になりましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・きゅうり・ねぎ・しょうが・さつま芋です。</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。