

感謝して食べよう！

令和5年度 大子町立学校給食センター

<p>1日(水)</p> <p>④ごまあえ ③ハンバーグ おろしソース</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤さわにわん</p> 	<p>沢煮椀は、干切りに切ったたくさんの野菜や肉などの材料を使って作った汁物です。「沢」には「たくさんの」という意味があります。猟師が山に入る際、日持ちする塩漬の肉や肉の脂身を持っていき、山菜と一緒に具だくさんの汁を作ったことが始まりという説もあります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>	<p>9日(木)</p> <p>④ごぼうサラダ ③カニクリームコロッケ</p> <p>②コーヒー牛乳</p> <p>①ミルクパン ⑤ポークビーンズ</p> 	<p>人の体の骨は、毎日少しずつ壊されて、また新しい骨が作られます。これを繰り返して骨は生まれ変わっていくので、骨を丈夫にするカルシウムを毎日とることが大切です。そのため、給食には毎回牛乳がでています。今日は、コーヒー牛乳です。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>2日(木)</p> <p>④ブロッコリーサラダ ③スラッピージョウのぐ</p> <p>②牛乳</p> <p>①コッペパン ⑤あきのかおりシチュー</p> 	<p>今日はアメリカの家庭料理、スラッピージョーです。パンに挟んで食べてください。スラッピージョーのなかに、刻んだ大豆を入れました。大豆は小さくてコロコロしていますが、栄養が沢山つまっています。豆類は、私たちの体に必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、糖質などの栄養が豊富に含まれている、優れた食材です。</p> <p>※本日の大子町産食材はさつまいもです。</p>	<p>10日(金)</p> <p>④かいそうサラダ ③やきいも</p> <p>②牛乳</p> <p>①ソフトメン ⑤ジャージャーめんスープ</p> 	<p>焼きいもには、ホクホクしているもの、ねっとりしているもの、甘みの強いものなどいろいろあります。焼きいもの材料のさつまいもは、昔から手に入りやすい食材で、日本では江戸時代から食べられていたそうです。茨城県は、さつまいもの生産量が全国第2位です。銚田市、ひたちなか市、行方市などで多く生産されています。</p> <p>※本日の大子町産食材はきゅうりです。</p>
<p>6日(月)</p> <p>④やーこんいりきんぴら ③ぶたにくのしょうがやき</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤さといもなめこのみそしる</p> 	<p>今日は茨城県産のヤーコンを使用した「やーこんいりきんぴら」です。ヤーコンはキク科の根菜類の仲間、11月上旬頃から収穫が始まります。シャリシャリとした食感が特徴で、「畑の梨」とも呼ばれています。ヤーコンには整腸作用のあるフラクトオリゴ糖が多く含まれています。フラクトオリゴ糖は、腸内の善玉菌のエサになり善玉菌を増やして、分解されずに大腸まで届くので腸の環境を整えてくれます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・さといもです。</p>	<p>14日(火)</p> <p>⑥さつまいものタルト ④パンサンスー ③とりにくのからあげ</p> <p>②牛乳</p> <p>①わかめごはん ⑤ワンタンスープ</p> 	<p>茨城県産の農産物は、野菜をはじめとしてたくさんあります。今日の給食には、大子町産の米、きゅうり、白菜や茨城県産のチンゲンサイ、もやし、にんじんなどの野菜、牛乳、鶏肉、豚肉が使われています。農産物を育てている人たちに感謝しながら、地元の食材を味わって食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・きゅうり・白菜です。</p>
<p>7日(火)</p> <p>④ナムル ③れんこんいりシューマイ 幼・小 2こ 中 3こ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤マーボーだいこん</p> 	<p>風邪を引きやすくなる季節です。風邪を予防するためには、手洗い、うがいをしっかりとすること、そして栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることが大切です。今日の給食で使われているにんじんやほうれん草などの緑黄色野菜には、風邪に対する抵抗力を高め、強い体を作る栄養がたくさん含まれています。風邪を予防して、元気に過ごしましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>15日(水)</p> <p>③ヨーグルトあえ</p> <p>②牛乳</p> <p>①むぎごはん ④チキンカレー</p> 	<p>今日のヨーグルトあえには、大子町産のりんごが使われています。りんごは寒さに強い果物なので、大子町の気候は栽培に適しています。りんごにはビタミンC、カリウム、食物繊維が多く含まれています。りんごは皮付で食べる方が栄養もたくさんとれ、しっかり噛むことができるので、歯や歯茎を丈夫にします。大子町でとれたりんごを味わいましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・りんごです。</p>
<p>8日(水)</p> <p>④れんこんのシャキシャキあえ ③いわしのかばやき</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤おくじしゃもけんちんじる</p> 	<p>11月8日は「いい歯の日」です。皆さんは、よく噛んで食べていますか？よく噛むと食べ過ぎを防ぐ、消化吸収がよくなる、虫歯を予防する、脳の働きをよくするなどの効果があります。今日は、れんこんやごぼう、ちりめんじゃこなど、よく噛んで食べてもらいたい食材が使われています。また、大子町の生産者の方がこだわりのエサを与え、十分に運動させながら、長い期間手間ひまかけて育てた「奥久慈しゃも」も使われています。よく噛んで食べましょう。※本日の大子町産食材は米・ごぼう・いもがら・こんにやく・しゃも肉です。</p>	<p>16日(木)</p> <p>④ごまずあえ ③さんまのみみじは</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤こんさいみそしる</p> 	<p>さんまは、漢字で「秋」の「刀」の「魚」と書きます。秋の月夜のさんまは刀のように美しく光ることからきているという説もあるそうです。秋が旬のさんまは、あぶらがのっけていて栄養も豊富です。骨や歯を強くするカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、貧血を予防する鉄などが多く含まれています。秋を代表する魚をおいしく食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・ごぼう・さといもです。</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。