

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(金)</p> <p>③かみかみサラダ ①きなこあげパン ④パンプキンスープ</p> <p>②牛乳</p>	<p>かみかみサラダに使われているれんこんは、茨城県産です。茨城県はれんこんの生産量が日本一です。れんこんは、酸素が少い泥の中で育つので、水上の酸素を取り入れ、呼吸をするために、中に穴があいています。にんじん、大根、ごぼう、れんこんなど、土の中で育つ根菜類は、体を温める働きがあります。</p>	<p>27日(月)</p> <p>④カレーポテトサラダ ③かみかみどんのぐ ①ごはん ⑤わかめとたまごのスープ</p> <p>②牛乳</p>	<p>給食には毎日たくさんの野菜が使われています。野菜は1日に300グラムから350グラム食べたほうが良いといわれています。両手で約3杯分の野菜の量が目安です。野菜には皮膚を丈夫にしたり、胃腸の調子を良くしたり、病気から体を守る働きがあります。今日の給食もいろいろな野菜が使われています。※本日の大子町産食材は米・きゅうり・ごぼうです。</p>
<p>20日(月)</p> <p>④おかかマヨネーズ ③ぶたにくのしょうがレモンいため ①ごはん ⑤まごはやさしいみそしる</p> <p>②牛乳</p>	<p>今日は、茨城県内全校一斉いばらき美味しお給食で、おいしく減塩しています。「豚肉の生姜レモン炒め」は、香味野菜の生姜と柑橘のレモンの風味で減塩しました。「おかかマヨネーズあえ」は、マヨネーズに鰹節を加えることで旨味を増やしました。「まごはやさしいみそ汁」は、だしをしっかり取って、たくさんの食材を使い旨味がたっぷり食べ応えのある減塩をしました。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・きゅうり・ごぼうです。</p>	<p>28日(火)</p> <p>④ひじきのいために ③ほっけフライ ①ごはん ⑤だいこんといもがらのみそしる</p> <p>②牛乳</p>	<p>「大根といもがらのみそしる」に使われているいもがらは、「ずいき」とも呼ばれています。里芋のくきを乾燥させたもので、カルシウムや食物繊維が多く含まれています。今日は、大子町の農家さんが手間ひまかけて作ったいもがらを使っています。シャキシャキとした食感とともに、味わって食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・白菜・いもがらです。</p>
<p>21日(火)</p> <p>④かわりあえ ③シャキシャキそば ①ごはん ⑤だまこじる</p> <p>②牛乳</p>	<p>11月は、地産地消費強化月間です。地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費する取り組みです。この時期は多くの農産物が旬を迎え、茨城県産の食べ物もとてもおいしくなります。地産地消により、新鮮で安全・安心なものを、一番おいしい時に食べることができます。また、輸送にかかる燃料が少なく、環境にも優しい取り組みです。※本日の大子町産食材は米・きゅうり・小松菜・白菜・ごぼうです。</p>	<p>29日(水)</p> <p>④ぶたにくとチンゲンサイのオイスターいため ③やきぎょうざ ①むぎごはん ⑤ねぎとしょうがのスープ</p> <p>②牛乳</p>	<p>今日のスープに使われている「白菜」と「ねぎ」は茨城県立大子清流高等学校の授業で栽培されたものです。茨城県の白菜は、生産量が全国第1位です。茨城の気候風土は白菜栽培に適していて、特に県西地方で多く栽培されています。白菜にはビタミンCが多く含まれていて、風邪をひきにくくする働きがあります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・白菜・ねぎです。</p>
<p>22日(水)</p> <p>⑥おこめのムース ④ミネラルサラダ ①ごはん ⑤すきやきは</p> <p>②牛乳</p>	<p>明日11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、収穫を祝い感謝するために行われる宮中儀式「新嘗祭」が由来です。普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運ぶ人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。作ってくれた人たちへの感謝の気持ちを忘れずに給食をいただきましょう。※本日の大子町産食材は米・白菜・ねぎです。</p>	<p>30日(木)</p> <p>④こんにやくサラダ ③キャベツメンチカツ ①ココアパン ⑤はくさいのクリーム</p> <p>②牛乳</p>	<p>今日の「キャベツメンチカツ」に使われているキャベツには、胃の粘膜を保護するビタミンUが多く含まれています。ビタミンUは、キャベツから発見された成分で、キャベジンとも呼ばれています。レタスやセロリなどの野菜にも含まれています。キャベツは、消化に時間がかかる肉料理に組み合わせることで、胃腸への負担を軽減してくれます。</p> <p>※本日の大子町産食材はきゅうり・白菜です。</p>
<p>24日(金)</p> <p>⑤りんご ③れんこんサラダ ①ちゅうかめん ④しゃもタンメンスープ</p> <p>②牛乳</p>	<p>今日の「しゃもタンメン」に使われているしゃもは、全国でもトップクラスの地鶏ブランドとして、全国特殊鶏味の品評会で第1位を獲得したこともある「奥久慈しゃも」です。茨城県北部・奥久慈の大自然に包まれた環境で、一般的な鶏と比べて約3倍もの期間をかけて、大切に飼育されたものです。</p> <p>※本日の大子町産食材はきゅうり・りんご・しゃも肉です。</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。