

ねんかん きゅうしょく はんせい
一年間の給食の反省をしよう！

令和5年度 大子町立学校給食センター

<p>1日(金)</p>	<p>3月3日はひな祭りです。「桃の節句」といわれ、女の子の健やかな成長や幸せを願って行われる行事です。ももとは、草や紙で作った人形で体をなでて災いを移し、それを川や海に流しておはらいをする「流し雛」が始まりといわれています。また、ひなあられには3色や4色のものがありますが、4色のひなあられは、春夏秋冬の四季を表し、「一年中幸せな日々を過ごせますように」という意味が込められています。</p>	<p>7日(木)</p>	<p>今日は人気メニューの「きなこ揚げパン」です。パン屋さんのパンを、給食センターで一つ一つ油で揚げた後、きなこ、砂糖、塩を調合した粉をまぶして作ります。きなこは大豆を煎って粉にしたもので、良質なたんぱく質と、記憶力を高めるレシチンを多く含む食品です。 ※本日の大子町産食材は白菜です。</p>
<p>④ほうれんそうとコーンのソテー ③はながたハンバーグおろしソース ②牛乳 ①こめこパン ⑤はるいろクリームシチュー</p>	<p>4日(月)</p> <p>みなさんは、一年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食の前に手をきちんと洗う。給食の準備は協力して行う。食べるときに「いただきます」、食べ終わったときに「ごちそうさまでした」のあいさつをきちんとする。食べるときは決められた時間内に姿勢を正しくして良く噛んで食べるなど、たくさん学習できたと思います。今月は一年間を振り返り、きちんとできるようになったかを考えてみましょう。 ※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>⑤くりのムース ③もやしナムル ②牛乳 ①きなこあげパン ④コンソメスープ</p>	<p>8日(金)</p> <p>今日は、中学3年生のみなさんにとって最後の給食になります。思い出に残る給食になるよう心を込めて作りました。卒業後は、自分自身で食事を選ぶ機会が増えていきます。迷ったときは給食を思い出し、「血や肉や骨になる」、「体の調子を整える」、「エネルギーになる」の3つの働きをもつ食べ物を、バランスよく食べる習慣を身に付けてください。 ※本日の大子町産食材はきゅうりです。</p>
<p>5日(火)</p>	<p>今日の給食は、「卒業お祝い」給食です。さはら小学校の6年生が栄養バランスを考えて考案してくれた献立です。献立にあるガーリックフライドチキンに使われているガーリックとは、にんにくのことです。にんにくには、においのもとであるアリシンという成分が多く含まれていて、ビタミンB1と結合するとアリチアミンという成分に変わります。アリチアミンは、血液中に長くとどまることにより、疲労回復が期待される成分です。 ※本日の大子町産食材は米・きゅうりです。</p>	<p>11日(月)</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、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。 ※本日の大子町産食材は米・大根・ねぎです。</p>
<p>⑥さつまいものタルト ④はるさめサラダ ③ガーリックフライドチキン ②牛乳 ①わかめごはん ⑤とうふとなめこのみそしる</p>	<p>6日(水)</p> <p>春の訪れを知らせてくれる菜の花は、つぼみ、茎、若葉を食べます。つぼみには、花を咲かせるための養分がたっぷりつまっているため栄養満点です。ビタミン類、鉄、カルシウム、食物繊維などを豊富に含む、春が旬の野菜です。菜の花のほろ苦さを味わって、春の訪れを感じましょう。 ※本日の大子町産食材は米・白菜です。</p>	<p>④ひじきごはんのぐ ③キャベツいりメンチカツ ②牛乳 ①ごはん ⑤とんじる</p>	<p>12日(火)</p> <p>さわらの名前の由来は、体形にあります。体の腹の部分が細いことから「狭い腹」という言葉が変化して「さわら」と呼ばれるようになりました。漢字では魚偏に春と書き、春を告げる魚といわれています。さわらは、成長とともに「さごし」、「やなぎ」、「さわら」と名前を変える出世魚です。出世魚は、縁起の良い魚とされ、お祝い事などで好んで食べられています。 ※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>
<p>④なのはなあえ ③さばのみそに ②牛乳 ①ごはん ⑤ワンタンスープ</p>	<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。</p>	<p>④ごもくビーフンいため ③さわらのさいきょうやき ②牛乳 ①ごはん ⑤のっぺいじる</p>	<p>※本日の大子町産食材は米・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。