



5月の給食カレンダー Vol. 1



しょくじ 食事のマナーを身につけよう！

れいわ ねんど 令和6年度 だいごちょうりつがっこうきゅうしょく 大子町立学校給食センター

<p>1日(水)</p> <p>⑥かしわもち ④おかかあえ ③かつおのあげに ②牛乳 ①ごはん ⑤さつきじる</p> 	<p>5月5日は、「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形を飾って、男の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。昔から端午の節句には、かつおやたけのこ、柏餅などが食べられてきました。今日の給食は、端午の節句にちなんだ献立です。味わっていただきますよう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>10日(金)</p> <p>④ごまずあえ ③かぼちゃおやき ②牛乳 ①ソフトメン ⑤カレーなんばんうどんじる</p> 	<p>今日は、「大子おやき学校」で作られた「かぼちゃおやき」です。おやきには、かぼちゃの他にりんご、おから、きのこ、小豆など地元の農産物を使って作られたものがあります。大子町には、「おやき」を「ほど焼き」といって小麦粉に味噌を練り込んで丸めた物を直接いろりの灰の中で焼いたおやきもあり、昔から郷土食として受け継がれています。</p>
<p>2日(木)</p> <p>④アスパラサラダ ③チルドックのぐ ②牛乳 ①コッペパン ⑤とうにゅうスープ</p> 	<p>食事の基本的なマナーには、食事のあいさつをきちんとする、良い姿勢で食べる、周りの人にいやな思いをさせない、正しく食器を持って食べる、などがあります。食事をとることは、体の栄養になることだけではありません。マナーを身につけ、気持ち良く食べることが心の栄養にもなります。日頃から意識して取り組みましょう。</p>	<p>13日(月)</p> <p>④ほうれんそうのナムル ③ぶたにくとチンゲンサイのオイスターいため ②牛乳 ①ごはん ⑤ちゅうかスープ</p> 	<p>茨城県のチンゲン菜の生産量は日本一です。県内の主な生産地は、行方市、坂東市、小美玉市などです。チンゲン菜はアブラナ科の中国野菜の一つで、味にくせがないため、炒め物やスープ、和え物など様々な料理に使われます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>7日(火)</p> <p>④たまごとやさいのあえもの ③みそカツ ②牛乳 ①ごはん ⑤わかめとたけのこのスープ</p> 	<p>筍は、昔から日本人になじみの深い食材です。食物繊維が豊富で、腸内環境を整え病気を予防する効果があります。カリウムも多く含むので、塩分の排泄をうながし高血圧を予防する効果もあります。茨城県全域でとれる筍ですが、竹林の多い阿見町でたくさん収穫されています。春のほろ苦さを楽しみましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>14日(火)</p> <p>④ひじきのいために ③さわらのしおこうじやき ②牛乳 ①ごはん ⑤きぬさやとじゃがいもみそしる</p> 	<p>絹さやは、えんどう豆を早採りしたもので、完熟豆に比べると糖質やたんぱく質が少なく、βカロテンやビタミンCが豊富です。豆と野菜のいいところを両方とれるのが特徴です。絹さやの名前の由来は、栽培しているときのサヤ同士がこすれ合う音が、絹の出す音と似ているからだそうです。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>
<p>8日(水)</p> <p>④こんにやくのきんぴら ③さばのりよくちややき ②牛乳 ①ごはん ⑤かぶのみそしる</p> 	<p>新茶の季節になりました。今日は「鯖の緑茶やき」です。緑茶といえば、大子町の特産品に「奥久慈茶」があります。茨城県では、奥久慈茶の他に猿島茶、古内茶が有名です。緑茶に含まれるカテキンには、体の免疫力を高めてかぜを予防したり、虫菌を防ぐ効果があります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>15日(水)</p> <p>③げんきサラダ ②牛乳 ①むぎごはん ④チキンカレー</p> 	<p>給食の麦ごはんの麦は、大麦を米と同じ大きさに加工しているので、米に混ぜて炊いても目立たずおいしく食べられます。ごはんに入れたことで、ビタミンB1や食物繊維が補われ、疲労回復に役立ちます。よく噛んで食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>9日(木)</p> <p>④かいそうサラダ ③アスパラとベーコンいりクリームコロッケ ②牛乳 ①はちみつパン ⑤ポトフ</p> 	<p>フランスの代表的な家庭料理のポトフは、フランス語の「火にかけた鍋」という意味で、調理の様子がそのまま料理の名前になっています。牛肉、鶏肉、ウインナーなどの肉類と大きく切った人参、玉葱、かぶ、セロリなどの野菜を長時間かけてじっくり煮込んだりょうり料理です。</p>	<p>16日(木)</p> <p>⑦ミニチーズ 2こ ④コールスローサラダ ③たらフライ ②牛乳 ⑤ノンエッグタルタルソース ①まるパン ⑥ミネストローネ</p> 	<p>ミネストローネは、トマトを使ったイタリアの野菜スープです。今日のミネストローネにはあさりが入っています。あさりには、皆さんの成長期に必要な鉄が多く含まれています。また、生活習慣病の予防や疲労回復、視力回復にも効果のあるタウリンも多く含まれています。</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。