

えいせい き  
衛生に気をつけよう！

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>17日(月)</p> <p>④ちぐさあえ ③ハンバーグトマトソース ②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤わかめとちんげんさいのスープ</p> 	<p>まいつきだい にちようび いっしゅうかん いばらき 毎月第3日曜日からの一週間は「茨城をたべようWeek」です。今週は、大子町産、茨城県産の農産物を多く使用します。大子町産の米、ねぎ、たまねぎ、じゃがいも、こんにやくや茨城県産のちんげんさい、にら、にんじん、キャベツなどの野菜、牛乳、豚肉です。農産物を育てている人や食べ物の命に感謝しながら、地元の食材を味わって食べましょう。※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>24日(月)</p> <p>④ひじきごはんのぐ ③とりにくのからあげ ②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤なめこのみそしる</p> 	<p>ひじきは、カルシウムと鉄がたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にしてくれる働き、鉄は貧血を予防したり集中力を高めてくれる働きがあり、どちらも育ち盛りのみなさんにとって、欠かせない栄養素です。今日はごはんに混ぜて、ひじきごはんにしていただきます。※本日の大子町産食材は米・大根・じゃがいもです。</p>
<p>18日(火)</p> <p>④にらともやしをあえもの ③さんしょくそぼろごはんのぐ ②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤みだくさんじる</p> 	<p>にらは普通畑で栽培されますが、野山にも自生しています。昔から寒い地方では、体が温まり元気が出る野菜として重宝されていました。にらは丈夫で作りやすく、刈り取った後からも再び新しい葉が伸びて、年に数回収穫することができるほど生命力のある野菜です。にら特有の香りの成分は、ねぎに含まれる香りと同じもので、ビタミンB1として作用し、疲労回復の効果があります。※本日の大子町産食材は米・ねぎ・こんにやくです。</p>	<p>25日(火)</p> <p>④ちゅうかあえ ③ブルコギ ②牛乳</p> <p>①むぎごはん ⑤キムチスープ</p> 	<p>私たちが食べている、ごはん、パン、麺などを「主食」といいます。主食には、人が活動する時のエネルギー源になる炭水化物が多く含まれています。炭水化物は体だけでなく、頭を動かすエネルギー源にもなるので、しっかりとることが大切です。運動する前にごはんを食べると、長い時間の試合でも、力を出すことができます。食事はおかずも大切ですが、主食もしっかり食べましょう。※本日の大子町産食材は米・ねぎです。</p>
<p>19日(水)</p> <p>④きりぼしだいこんの ために ③いなだのしおこうじやき ②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤とうにゅうじる</p> 	<p>毎月20日は「いばらき美味しおDay」(減塩の日)です。茨城県は生活習慣病による死亡率が全国平均に比べて高く、その要因の一つである食塩摂取量も全国平均より多いことから、「40(しお)」を半分に減らした「20」という意味で毎月20日が減塩の日となっています。給食でもおいしく減塩ができるように心がけています。今日は、一日早いですが、「美味しお給食」です。大豆のコクと旨みを使って塩味をおさえた豆乳汁にしました。薄味に慣れて、みんなでおいしく減塩しましょう。※本日の大子町産食材は米・じゃがいも・たまねぎです。</p>	<p>26日(水)</p> <p>④ごまあえ ③チャイルドドライスのぐ ②はっこうにゅう ①ごはん ⑤わかめとたまごのスープ</p> 	<p>給食には、たくさんの野菜が使われています。野菜には、健康に生活するために欠かせないビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。かぜなどのウイルスから体を守る、皮膚を丈夫にする、おなかの調子を整える、ガンや生活習慣病から体を守るなどの働きがあります。私たちが健康に過ごすには、1日に350g以上の野菜を食べる必要があります。給食だけでは足りないの、家でも野菜をしっかり食べるようにしましょう。※本日の大子町産食材は米・ねぎです。</p>
<p>20日(木)</p> <p>④グリーンサラダ ③カニクリーム コロッケ ②牛乳</p> <p>①はちみつパン ⑤げんまいいり ミネストローネ</p> 	<p>もみを脱穀した米を「玄米」といいます。玄米についている糠には、ビタミンB1や食物繊維、マグネシウムが非常に多く含まれています。マグネシウムは、カルシウムと合わせてブラザーイオンと呼ばれ、骨や歯の形成に重要な役割をしています。今日はミネストローネに玄米を入れました。もちもちした食感を味わいながら、よくかんで食べましょう。※本日の大子町産食材はじゃがいも・たまねぎです。</p>	<p>27日(木)</p> <p>④コールスローサラダ ③チキンフィレオ ②牛乳</p> <p>①まるパン ⑤コーンスープ</p> 	<p>パンが日本に入ってきたのは、1543年頃で、ポルトガル船によって鉄砲と一緒に伝えられたといわれています。戦国時代の武将の織田信長は、パンとワインが好きだったようです。給食のパンは、学校給食用に作られた漂白していない小麦粉を使っていて、そのうちの20パーセントは茨城県産の小麦粉を使用しています。まるパンに切り込みを入れて、チキンフィレオを挟んで食べましょう。※本日の大子町産食材はじゃがいもです。</p>
<p>21日(金)</p> <p>④えだまめサラダ ③やさしいパオズ 幼・小 1こ 中 2こ ②牛乳</p> <p>①ちゅうかめん ⑤みそラーメン スープ</p> 	<p>日本で最初にラーメンを食べたのは、水戸黄門といわれています。中国から招いた学者の朱瞬水から作り方を教わり、小麦粉にレンコンを混ぜ、麺を作ったそうです。具には、クコの実や松の実など漢方の薬にも使える食材を入れたとの記録もあります。今日ではいろいろな具材を使い様々な味付けのラーメンがあります。今日は日本の伝統的な調味料、味噌を使った味噌ラーメンです。</p>	<p>28日(金)</p> <p>④いそあえ ③きびなごカリカリフライ 幼 1こ・小・中 2こ ②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤にくじゃが</p> 	<p>きびなごは、春から初夏にかけて、長崎県、鹿児島県、高知県などの暖流に面した地域でまとまって漁獲される旬の小魚です。体調10センチメートル前後と小さく、体には幅広い銀色がかかった青色の縦帯が一本、頭からしっぽまで通っているのが特徴です。今日は、衣にじゃがいもを使ったフライです。カリカリの食感を味わって、よくかんで食べましょう。※本日の大子町産食材は米・じゃがいもです。</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。