



せいかつ ととの  
生活リズムを整えよう！

令和5年度 大子町立学校給食センター

<p><b>1日(金)</b></p> <p>⑦シュークリーム ⑤パンサンスー ④とりにくのからあげ ③牛乳 ②わかめふりかけ ①ごはん ⑥なすいりとしる</p> 	<p>なが なつやす あ た 長い夏休みが明けました。しっかり朝ごはんを食べ て、元気に登校できましたか。夏休み中の疲れが 出てくる人もいられるかもしれません。早寝・早起き・朝ご はんの生活リズムを整え、十分な栄養と休養をと り、体のスイッチを切り替えましょう。まだ暑い日が 続きますが、水分補給を心がけ、1日3回の食事を しっかりと摂って、暑さに負けずがんばりましょう。</p> <p>ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の大子町産食材は米・きゅうり・なす・ねぎ です。</p>	<p><b>8日(金)</b></p> <p>⑥ヨーグルト ④サラダうどんのぐ ③めんつゆ ①ひやしソフトめん ②牛乳 ⑤いかのてんぷら</p> 	<p>ひるま うみ ふか よる かいめん う いかは、昼間は海の深いところに、夜は海面に浮 いていて、その形が、こわいような「いかめしい」感 じがしたことから、いかと名付けられたといわれてい ます。昔から食用とされていたいかは、たんぱく質 が豊富に含まれていて低脂肪の食品です。肝臓の 働きを助け、血中コレステロール値を下げる働き をするタウリンも多く含まれているため、疲労回復に 効果がある食材です。</p> <p>ほんじつ だいごまちさんしよくざい ※本日の大子町産食材はきゅうりです。</p>
<p><b>4日(月)</b></p> <p>④てっこつサラダ ③あつやきたまご ②牛乳 ①ごはん ⑤こんにゃくのおかかに</p> 	<p>「こんにゃくのおかか煮」に使われているこんにゃく は、大子町産のこんにゃく芋から作られています。 こんにゃく芋を乾燥させ、粉にした白いこんにゃく粉に 水を入れて混ぜ、海藻粉末を入れて昔ながらのこんに ゃくの色づけをします。ゼリー状になったところに 食用凝固剤を混ぜて、型に入れ固めます。型から取 り出し、殺菌効果のある石灰水が入った袋に入れ、 密封した状態で加熱殺菌してできあがります。地元 でとれた食材を味わいましょう。</p> <p>ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の大子町産食材は米・こんにゃくです。</p>	<p><b>11日(月)</b></p> <p>④とうがんのツナあえ ③あじのオイマヨやき ②牛乳 ①ごはん ⑤かみなりじる</p> 	<p>とうがん なつ しゆん か やさい ほぞんせい 冬瓜は、夏が旬のウリ科の野菜です。保存性がと ても高く、夏に収穫して冬まで保存できることから、 冬の瓜と書いて「冬瓜」と名前が付いたそうです。 水分が豊富で体の熱を冷ます効果があるので、夏 バテを予防してくれます。食べ物から体の中に水分 を取り入れ、健康な体づくりを心がけましょう。</p> <p>ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の大子町産食材は米・きゅうり・ねぎ・ たまねぎです。</p>
<p><b>5日(火)</b></p> <p>④ほくほくきんぴら ③ほっけのしおやき ②牛乳 ①ごはん ⑤ごじる</p> 	<p>すりつぶした大豆を入れた味噌汁を呉汁といいま す。昔、大豆を作っていた農家では、豆打ちといっ て実が入った大豆をさやごと豆打ち棒でたたいて豆 を出す作業がありました。その時、庭先でこぼれ出た 豆が雨などに当たってふやけたのを見つけ、拾って すりつぶし、みそ汁に入れたのが「呉汁」の始まりと いわれています。</p> <p>ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の大子町産食材は米・ねぎです。</p>	<p><b>12日(火)</b></p> <p>④チンジャオロース ③とうふナゲット 幼・小 1こ 中 2こ ②牛乳 ①ごはん ⑤にくだんごスープ</p> 	<p>「チンジャオロース」は、中国料理です。中国語でチ ンジャオは「ピーマン」、ローは「肉」、スは「細切り」の 意味があり、チンジャオロースは細切りにしたピーマ ンや肉を炒めた料理という意味になります。夏野菜 のピーマンは、体の調子をよくしてくれるビタミンC がたくさん入った緑黄色野菜です。夏バテや日焼け した肌にも効果的です。</p> <p>ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p><b>6日(水)</b></p> <p>④ガパオごはんのぐ ③はるまき ②牛乳 ①ごはん ⑤とうがんとエビのスープ</p> 	<p>きょう りょうり きゅうしよくよう 今日は、タイ料理の「ガパオライス」を給食用にアレ ンジした「ガパオごはん」です。タイは、稲作が盛んで 主食はお米です。ガパオとは、ハーブの一種である 「ホーリーバジル」を意味するタイの言葉で、「ガパオ ライス」とは「バジルごはん」という意味です。調味料 にはナンプラーを使用します。日本語では「魚しょう」 といい、魚を発酵させて作った調味料です。</p> <p>ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の大子町産食材は米・にんにくです。</p>	<p><b>13日(水)</b></p> <p>⑤水戸ホーリーホック ソーダゼリー ③かいそうサラダ ②牛乳 ①むぎごはん ④バターチキンカレー</p> 	<p>みな だいごまち も にほん 皆さんは、大子町をホームタウンに持つ日本プロサ ッカーチームの「水戸ホーリーホック」を知っています か。「ホーリーホック」とは英語で「葵」の意味で、 とくがわごさんけ みとほん かもん あおい いんしやう 徳川御三家の水戸藩の家紋である葵から引用され たそうです。マスコットキャラクターの「ホーリーくん」 と一緒に、元気な体づくりをしていきましょう。</p> <p>ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の大子町産食材は米・きゅうり・にんにく です。</p>
<p><b>7日(木)</b></p> <p>⑤なし ③かぼちゃサラダ ②牛乳 ①チーズパン ④フェイスアーダ</p> 	<p>なし なつ あき しゆん むか いばらけけん 梨は夏から秋にかけて旬を迎えます。茨城県は、 千葉県に次いで全国第2位の梨の産地で、幸水、 豊水、あきづき、恵水、新高、にっこりなどたくさんの 品種が栽培されています。江戸時代から梨栽培の 歴史があり、日本で最古の梨産地のひとつです。夏 は、汗をかいてカリウムや水分が失われやすいの で、梨でおいしく栄養補給しましょう。</p>	<p><b>14日(木)</b></p> <p>④ひじきのいために ③かぼちゃコロケ ②牛乳 ①ごはん ⑤もやしのごまみそしる</p> 	<p>ひじきは、海藻類の中でもカルシウムが多い食材で す。体内に吸収されやすい良質のカルシウムが多く 含まれています。ひじきの他にも、わかめや昆布、の りなどの海藻に含まれるカルシウムは、骨や歯を 丈夫に保つ働きや、筋肉や神経の働きを正常に たもたさようがあります。こどもの成長や発育に欠かせ ない栄養素です。</p> <p>ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の大子町産食材は米です。</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。