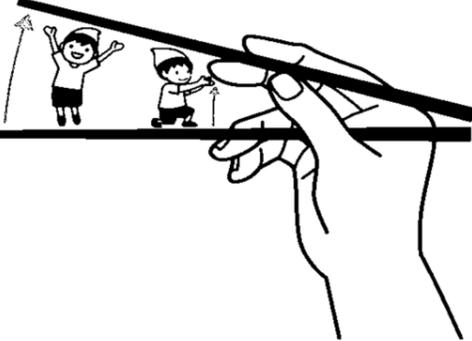


しよくじ 食事のマナーを身につけよう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

<p>17日(金)</p> <p>④台湾パイナップル ③ルーローハンのぐ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤ビーフンスープ</p> 	<p>台湾パイナップルは一年中収穫できますが、おいしい時期は4月から8月です。水や肥料を極力与えず完熟させてから収穫するので、酸味も少なく甘さが強く、芯までおいしく食べられるのが特徴です。今日のパイナップルの品種は、台湾で一番有名で、「金鑽パイ」と呼ばれる「台農17号」です。味わって食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>27日(月)</p> <p>④パンサンスー ③ユーリンチー</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤なめこのみそしる</p> 	<p>中国料理のユーリンチーとは、揚げた鶏肉に刻んだねぎの入った甘酸っぱいたれをかけた料理です。ユーリンとは、肉に少なめの油をかけて揚げた料理法のことをいいます。日本語に略すと、鶏肉に油をかけて揚げた料理という意味です。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>20日(月)</p> <p>④ごまあえ ③ハンバーグ きのこソース</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤けんちんじる</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。給食でもよりおいしく減塩ができるように心がけています。薄味に慣れて、みんなでおいしく減塩しましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>	<p>28日(火)</p> <p>④こまつなのナムル ③タコライスのご</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ④もずくとチンゲンサイのスープ</p> 	<p>もずくは海藻の仲間です。ホンダワラなどの海藻類に付着することから、藻に付くと書いて、「藻付く」という名がついたといわれています。沖縄地方では昔から食べられていました。もずくのめりは食物繊維の一種で、お腹の調子を整えたり、コレステロールを下げる働きがあります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>21日(火)</p> <p>③なっとう</p> <p>④ごまじゃこサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①むぎごはん ⑤キムチーズにくじゃが</p> 	<p>「ごまじゃこサラダ」に入っているちりめんじゃこは、いわし類の稚魚を食塩水で煮たあと、天日干しにした食品です。小さい魚を平らに広げて干した様子が、細かなシワを持つ絹織物のちりめんを広げたように見えることから、この名前がついたそうです。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>29日(水)</p> <p>④かりかりづけ ③いわしのうめに</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤じゃがいものそばろに</p> 	<p>梅の花の見頃は2月から4月で、梅の実は6月頃に収穫されます。梅は、肉や魚の臭みを消したり、酸味や香りで料理をおいしくしてくれます。そのため、和え物、煮物や揚げ物など様々なり料理に使われています。今日の「いわしの梅煮」は、やわらかく煮たいわしに梅肉を使ったさっぱりしたタレで味つけしています。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>
<p>22日(水)</p> <p>④きりぼしだいごんのベーコンソテー ③いかのレモンソース</p> <p>②牛乳</p> <p>①わかめごはん ⑤もやしのごまみそしる</p> 	<p>みなさんは、よく噛んで食べていますか？急いで、よく噛まずに飲み込んでいませんか？良く噛んで食べると、食べ物を飲み込みやすくする、消化吸収を助ける、太りすぎを防ぐ、虫歯を予防するなど、体に良いことがたくさんあります。今日は、切り干し大根やいかが使われています。慌てず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>30日(木)</p> <p>③えだまめサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①きなこあげパン ④ニョッキのクリームスープ</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。</p>
<p>23日(木)</p> <p>⑥プリンデザート</p> <p>④ひじきとまめのサラダ ③かぼちゃグラタン</p> <p>②牛乳</p> <p>①くるパン ⑤ほうれんそうのスープ</p> 	<p>今日の「かぼちゃグラタン」は、牛乳・チーズのほかにかぼちゃを取り入れた給食センターオリジナルのグラタンです。グラタンは、フランスのドフィーネ地方が発祥の地といわれる郷土料理から発達した料理だそうです。グラタンに使われている牛乳やチーズなどの乳製品には、骨を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれているため、毎日とってほしい食品の一つです。</p>	<p>31日(金)</p> <p>④ちゅうかあえ ③やきぎょうざ 幼・小1こ 中2こ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤マーボードうふ</p> 	<p>「はしの使い方なんて、食べられればどうでもいいじゃないの」と考えている人はいませんか。美しいはし使いは、料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与えます。はし使いが上手にできないと、食べ物をこぼしたりします。大人になったとき恥ずかしい思いをしないよう、今からはし使いを身につけましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>24日(金)</p> <p>④かみかみあえ ③たこやき 幼・小1こ 中2こ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ちゅうかめん ⑤しょうゆラーメンスープ</p> 	<p>たこ焼きは、大阪府の郷土料理です。鉄板の丸いぼみに、だしや卵で溶いた小麦粉を流し入れ、ぶつ切りにしたたこやキャベツなどを具にして、まるく焼き上げたものです。ソースや青のり、削り節をかけて食べられています。</p>	<p>おはしの持ち方！</p> <p>おはしを正しく持てると、食べ物を落とさずに持て、きれいに食べることができます。</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。