



9月の給食カレンダー Vol. 1



せいかつ ととの
生活リズムを整えよう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

2日(月) ⑥アイスふうデザート ④おかかあえ ③ぶたにくのしょうがやき ①ごはん ⑤じゃがいもとわかめのみそしる ②牛乳	なが なつやす あ あさ 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摂って、暑さに負けずがんばりましょう。 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。	9日(月) ④てっこつサラダ ③とりにくのからあげ ①わかめごはん ⑤なすのみそしる ②牛乳	た もの いろいろ えいようそ ふく 食べ物には、それぞれ色々な栄養素が含まれ、体の中でその役割を果たしてくれます。自分自身で食事を選ぶときは給食を思い出して、「エネルギーになる」、「血や肉や骨になる」、「体の調子を整える」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ましょう。 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。
3日(火) ④きりぼしだいごんのベーコンソテー ③さばのみそに ①ごはん ⑤とうがんじる ②牛乳	とうがん なつ しゆん か やさい 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。 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。	10日(火) ④なし ③ガーリックサラダ ①むぎごはん ⑤ハッシュドビーフ ②牛乳	なし なつ あき しゆん むか 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。汗をかいてカリウムや水分が失われやすい時期なので、梨でおいしく栄養補給しましょう。 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。
4日(水) ③ひややっこ ④ぶたにくとチンゲンサイのオイスターいため ①ごはん ⑤ワンタンスープ ②牛乳	ひ やっこ ひ とうふ 「冷や奴」は冷やした豆腐にねぎなどの薬味をかけたり、調味料をかけたりして食べる料理です。豆腐は良質なたんぱく質が多く含まれ、またビタミンやミネラルもバランス良く含まれています。特にビタミンB群やカルシウム、鉄が豊富なため疲労回復や免疫力向上に役立ちます。手軽に食べられて栄養豊富な冷や奴を食べて、暑さを乗り切りましょう。 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。	11日(水) ④ひじきのいために ③ますのなんばんづけ ①ごはん ⑤どさんこじる ②牛乳	なんばん さかな あぶら あ 「南蛮づけ」は魚を油で揚げて、ねぎや唐辛子と一緒に酢漬けにした料理です。今日の給食では、マスを揚げて、大子町産のねぎを使った南蛮づけを作りました。酢をかかせた料理は、食欲を回復させる効果もあります。よくかんで食べましょう。 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・こんにゃくです。
5日(木) ④ツナサラダ ③チリドックのぐ ①コッペパン ⑤ポトフ ②牛乳	かていりょうり なべ おお ポトフは、フランスの家庭料理です。鍋に大きく切ったいろいろな野菜やお肉を入れて、香辛料で味付けし、長い時間煮込みます。日本でいうとおでんのようなものです。フランス語でポトフは「火にかけた鍋」という意味になるそうです。暑いと冷たい物を食べすぎてしまうため体を冷やしすぎてしまいます。体を温める料理も食べるようにしましょう。	12日(木) ④やきそば ③きのこいりシューマイ ①ミルクパン ⑤たまごスープ ②牛乳	や ちゅうごくりょうり かん 焼きそばというと、中国料理のように感じられますが、日本で作られた料理です。焼きそばは、第二次世界大戦直後の闇市の屋台で生まれたといわれています。ですから、今までも縁日のお祭りの屋台や、海水浴場の海の家や、学園祭の模擬店などでも定番メニューとして人気があるのです。
6日(金) 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 ⑤かきあげ ②牛乳	あ てん りょうり ひと 「かき揚げ」は、天ぷら料理のひとつです。魚介類や野菜類などの具材を細かく切って、衣と混ぜてひとかたまりにして揚げます。もともとは、残った食材を無駄にしないようにまとめて揚げた「かき揚げ」は、鍋の中で食材をかき集めながら揚げることから「かき揚げ」と名付けられたとのこと。今日は給食センターで手作りした「かき揚げ」を冷やしうどんと一緒に味わって食べましょう。	13日(金) ④ポテトさっぱりサラダ ③キムタクごはんのぐ ①ごはん ⑤チンゲンサイのスープ ②牛乳	ぶた 「キムタクごはん」は豚キムチとたくあんを混ぜて作ります。長野県の栄養士さんが、子どもたちに、たくあんをおいしく食べてもらおうと開発したのが始まりです。その後人気メニューになり、全国に広まりました。材料のキムチは発酵食品で、腸の働きを助けてくれます。良く噛んで食べましょう。 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。

※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。