



9月の給食カレンダー Vol. 2



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん！

令和6年度 大子町立学校給食センター

<p>17日(火)</p> <p>⑥じゅうごやデザート</p> <p>④わかめのおひたし ③さんまのかばやき</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤おつきみじる</p> 	<p>きょう じゅうご や きゅうれき がつ にち 今日は十五夜です。旧暦の8月15日にあたり、この日の月は「中秋の名月」といわれ、一年のうちで月が最も美しく、お月見をする風習があります。稲に見立てたすすきや団子・里芋などをお供えし、収穫に感謝する日です。今日はお月見にちなんで献立です。「おつきみじる」に入っているかぼちゃ餅を、月をイメージして食べてください。※本日の大子町産食材は米・ねぎ・こんにゃくです。</p>	<p>25日(水)</p> <p>⑤フルーツあんじん</p> <p>③もやしのナムル</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ④なすいりマーボー豆腐</p> 	<p>ぶたにくには、ビタミンB1が多く含まれています。豚肉に含まれるビタミンB1は、鶏肉や牛肉に比べて5倍から10倍もあります。ビタミンB1は、ごはんやパンなどの糖質を体内で燃やして、エネルギーに変えるために必要な栄養素です。豚肉に、にんにく、玉ねぎ、にら、長ねぎなどのアリシンを多く含む野菜を組み合わせると、ビタミンB1の吸収率が高まります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>18日(水)</p> <p>④ガパオごはんのぐ ③にたまご</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤もずくスープ</p> 	<p>たまご むかし きちょう た もの たまご 卵は、昔はとても貴重な食べ物でした。卵には、ひよこが成長するために必要なたくさんの栄養成分が含まれています。ほとんどの栄養素が含まれているので「完全栄養食品」と呼ばれています。1日1個は食べて欲しい食品の一つです。しかし、ビタミンCや食物繊維は不足しているため、野菜などと一緒に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>26日(木)</p> <p>③こんにゃくサラダ ④やきカレー</p> <p>②牛乳</p> <p>①くろパン ⑤コンソメスープ</p> 	<p>がっこう給食には牛乳が出ます。皆さんが飲んでいる牛乳は、茨城県の畜産農家さんが乳牛から絞った生乳を殺菌して作られています。牛乳の味は、牛が食べる餌によって変わっています。大子町にも生乳を出荷している畜産農家さんがいます。</p>
<p>19日(木)</p> <p>④コールスローサラダ ③ハンバーグトマトソース</p> <p>②牛乳</p> <p>①まるパン ⑤パンプキンスープ</p> 	<p>ことわざに、「トマトが赤くなると、医者青くなる」があります。トマトは、ビタミン類が多く含まれているので、トマトをたくさん食べる季節になると、医者にかかる人が少なくなり、医者が困るという意味だそうです。トマトの赤い色はリコピンという色素で、色の濃いトマトほど、リコピンが多く含まれています。皮膚を若々しく保ち、老化を防ぐ効果や、生活習慣病を予防する効果もあると言われています。今日はハンバーグのソースに使われています。</p>	<p>27日(金)</p> <p>④かいそうサラダ ③ショウロンポー 幼1こ 小中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>ショウロンポーは、中国料理の点心の一つで、調味した豚の挽き肉に刻んだ野菜などを混ぜ、スープと一緒に小麦粉の生地で包んだ小型の蒸しまんじゅうです。点心とは中国語で「軽食」や「間食」という意味で、ショウロンポーの他に、シューマイや餃子、肉まん、肉団子などがあります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・ねぎです。</p>
<p>20日(金)</p> <p>④ピリカラサラダ ③ぶたにくのスライス</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤さつまいもみそしる</p> 	<p>まいつき か かいばらき 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、塩分摂取量を減らす取り組みを行っています。「40(しお)を半分に減らした「20」から、毎月20日が減塩の日になりました。給食でも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。※本日の大子町産食材は米・ねぎ・こんにゃくです。</p>	<p>30日(月)</p> <p>③なっとう</p> <p>④かみかみあえ</p> <p>②牛乳</p> <p>①むぎごはん ⑤やさいのカレー</p> 	<p>なっとうは、茨城県の特産物として全国に知られています。納豆は、煮た大豆に納豆菌を加えて発酵させたものです。納豆には、ナットウキナーゼという酵素があり、血管を詰まらせる病気を防ぐ効果があります。また、納豆のネバネバには消化を助けたり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにゃくです。</p>
<p>24日(火)</p> <p>④きのこごはんのぐ ③かつおカツ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤わかめのみそしる</p> 	<p>あき みかく ひと 秋の味覚の一つに、きのこがあります。きのこには、お腹の中をきれいに掃除してくれる食物繊維や、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが多く含まれています。今日の「きのこごはんのぐ」には、しめじ、しいたけ、しいたけが入っています。きのこの種類は他にも、えのきたけ、エリンギ、マッシュルーム、きくらげなどたくさんあります。旬の食材を味わいながら食べましょう。※本日の大子町産食材は米・ねぎ・こんにゃくです。</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。