

食べ物の旬を知ろう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

<p>1日(火)</p> <p>④ぶたにくとチンゲンサイのオイスターいため ③シュウマイ 幼1こ 小2こ 中3こ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤むぎとやさいのスープ</p> 	<p>茨城県のチンゲンサイは、生産量日本で、旬は春と秋になります。チンゲンサイは、白い部分が多いので、淡色野菜と思われがちですが、βカロテンがチンゲンサイ100gあたり2,000μg(マイクログラム)含まれているので、立派な緑黄食野菜です。強力な抗酸化作用があるので、かぜや生活習慣病などの予防にも期待できます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>8日(火)</p> <p>④きりぼしだいこんのいために ③さばのしおやき</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤まろやかとんじる</p> 	<p>切り干し大根は、生の大根を千切りや薄切りにして干したものです。冬場に野菜が収穫できなかったときに、保存用食品として考えられました。干すことで水分がぐんと減る代わりに、甘味と風味が加わり、栄養価も高くなります。特にカルシウムや鉄、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維が豊富です。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>
<p>2日(水)</p> <p>④さんしょくそぼろ ③ピリカラサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤ぐだくさんじる</p> 	<p>三食そぼろごはんは、肉の茶色、卵の黄色、グリーンピースの緑色と彩りも良く、ご飯と混ぜておいしく食べることができます。今日は挽肉の半分に大豆からできている大豆ミートを使いました。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、高たんぱく質で栄養価の高い食品です。よくかんで食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>	<p>9日(水)</p> <p>④きゅうりのちゅうかつげ ③ブルコギ</p> <p>②牛乳</p> <p>①むぎごはん ⑤キムチスープ</p> 	<p>今日は韓国の料理をいただきます。韓国の一般的な食生活は、肉食と唐辛子を使った辛い味付けのものが多くことが特徴です。今日の献立は、豆板醤や唐辛子を少し加えてピリ辛の味付けにしました。韓国の料理を味わいましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>3日(木)</p> <p>⑦ミニチーズ 幼1こ 小・中2こ ⑥ノンエッグタルタルソース</p> <p>④コールスローサラダ ③たらフライ</p> <p>②牛乳</p> <p>①まるパン ⑤ひじきスープ</p> 	<p>今日の「たらフライ」は「すけとうだら」を使用しています。たらは他の魚に比べて低脂肪で消化吸収に優れている為、体調を崩した時にも体によい魚です。体の筋肉や臓器などを構成する細胞の主成分はたんぱく質です。良質なたんぱく質が豊富な食材を食べることは、丈夫な身体づくりに役立ちます。</p>	<p>10日(木)</p> <p>⑤ブルーベリーゼリー</p> <p>③ブロッコリーサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ビスキープン ④にくだんごのケチャップは</p> 	<p>10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンA」という栄養素が欠かせません。ビタミンAは、人参、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜、ギンダラ、ウナギなどの魚介類、レバーなどに多く含まれています。</p> <p>また、ブルーベリーには、目の機能を強化してくれるアントシアニンが多く含まれています。</p>
<p>4日(金)</p> <p>④えだまめサラダ ③タコライスのご</p> <p>②牛乳</p> <p>①むぎごはん ⑤もずくとちんげんさいのスープ</p> 	<p>皆さんは「旬」という言葉を知っていますか？「旬」とは、魚や野菜、果物などが一番多くとれ、最もおいしい季節のことです。たくさん出回るの値段も安く、さらに栄養も豊富です。今日は旬のチンゲンサイを使用したスープです。旬の味を意識して食べてみてください。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>11日(金)</p> <p>④きのこサラダ ③えだまめひじきまんじゅう 幼・小1こ 中2こ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ちゅうかめん ⑤みそラーメンスープ</p> 	<p>今日の「みそラーメンスープ」には長ねぎが使われています。長ねぎの香り成分のアリシンには、血行を良くし、体を温める働きがあります。また、豚肉などに多く含まれる、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を助ける働きもあり、一緒に食べると効果が期待できるので、みそラーメンスープに豚肉も使用しています。</p>
<p>7日(月)</p> <p>④パンサンスー ③とりにくのからあげ</p> <p>②牛乳</p> <p>①わかめごはん ④ワンタンスープ</p> 	<p>今日の主菜は、「鶏肉の唐揚げ」です。鶏肉はうまみがあってあっさりしているため、多くの人に好まれています。鶏肉は部位によってそれぞれ特徴があります。今日の唐揚げに使われているむね肉は、たんぱく質が多く低脂肪です。他にもササミ、もも肉、手羽先など様々な部位があるのでいろいろな料理で食べてみましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>15日(火)</p> <p>④きのことりのごはんのぐ ③さんまのさらさあげ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤しらたまじる</p> 	<p>今日は十三夜です。十三夜は、栗や豆の収穫時期にあたるため、別名「栗名月」や「豆名月」といわれています。今日の給食は栗と枝豆の入った「きのこ栗のごはん」です。また、さんまは秋の味覚の代名詞ともいわれる魚です。さんまは漢字で「秋」の「刀」の「魚」と書きます。秋の月夜のさんまは、刀のように美しく光ることからきているという説もあります。秋の味覚を楽しみ感謝していただきます。</p> <p>※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。