

好き嫌いしないで何でも食べよう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

16日(水) ③なっとう ④ごまじゃこサラダ ①ごはん ⑤キムチーズにじゃが ②牛乳	「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。 ※本日の大子町産食材は米です。	24日(木) ④ブロッコリーサラダ ③ほうれんそうのオムレツ ①ミルクパン ⑤ミネストローネ ②牛乳	今日の「ブロッコリーサラダ」に使われているブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる花野菜と呼ばれています。つぼみには、花を咲かせるための栄養がたくさんつまっています。ブロッコリーは、キャベツの仲間です。栄養たっぷりの花野菜をおいしくいただきましょう。
17日(木) ④こんにゃくサラダ ③キャベツいりメンチカツ ①アップルパン ⑤あきのかおりシチュー ②牛乳	今日のシチューは、秋が旬のさつま芋ときのこが使われています。さつま芋の主成分はでん粉で、加熱によって一部が糖質に変わり甘みが増します。主食代わりになる上、風邪予防効果のあるビタミンCや疲労回復効果のあるビタミンB1なども多く含まれています。さつま芋を切ると出てくる白い液は「ヤラピン」という樹脂の一種で、腸の働きを活発にする作用があり、さつま芋に含まれる食物繊維との相乗効果でおなかの中をきれいにしてくれます。	25日(金) ④きなこいも ③ひじきのいろどりあえ ①ソフトメン ④けんちんうどんじる ②牛乳	ひじきは海藻類の仲間で、黒くて細長い食べ物です。ひじきには、カルシウムと鉄がたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にしてくれる働き、鉄は貧血を予防したり集中力を高めてくれる働きがあり、どちらも育ち盛りのみなさんにとってかせない大切な栄養素です。 ※本日の大子町産食材はこんにゃくです。
18日(金) ④かいそうサラダ ③やきぎょうざ ①ごはん ⑤とうふのちゅうかに ②牛乳	健康づくりは、バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠が大切です。好き嫌いが多く、偏った食事をしていると体調を崩しやすくなります。好き嫌いがないと体が丈夫になるだけでなく、食事にも楽しくなります。「自分の体は自分で作る」ということを心がけ、何でも食べるように一口からチャレンジしてみましょう。 ※本日の大子町産食材は米です。	28日(月) ④ミネラルたっぷりサラダ ③さんまのおかか ①ごはん ⑤みそけんちん ②牛乳	さんまは、秋の味覚の代名詞ともいわれる魚です。秋になると、脂がのったさんまが回りまわす。さんまに含まれる脂には、脳の働きを良くするDHAや、血液の流れを良くするEPAが多く含まれています。秋の味覚を楽しみながら食べてください。 ※本日の大子町産食材は米・こんにゃくです。
21日(月) ④こまつなのナムル ③すぶた ①ごはん ⑤わかめとたまごのスープ ②牛乳	毎月第3日曜日からの一週間は「茨城をたべようWeek」です。今週はみなさんに茨城県産の食材を食べてもらうための一週間です。茨城県産の農産物は、野菜をはじめとたくさんありますので、ぜひ家庭でも食べてください。今日の給食でも、茨城県産や大子町産の食材が使われています。 ※本日の大子町産食材は米です。	29日(火) ④いそあえ ③いかのレモンソース ①ごはん ⑤ぶたにくのだいこんのもの ②牛乳	イカは、良質な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ます。レモンには、ビタミンCが豊富に含まれていて、ウイルスへの抵抗力を高めて、風邪などの予防に効果があります。よく噛んで食べましょう。 ※本日の大子町産食材は米・こんにゃくです。
22日(火) ④りんご ③げんきサラダ ①むぎごはん ⑤チキンカレー ②牛乳	りんごは、大子町の気候にあった果物です。大子町では多くのりんご園で栽培しています。りんごはビタミンC、カリウム、食物繊維が多く含まれています。りんごは皮付で食べる方が栄養もたくさんとれ、しっかり噛むことができるので、歯や歯茎を丈夫にします。大子町でとれたりんごを味わいましょう。 ※本日の大子町産食材は米です。	30日(水) ⑥とうにゅうのパンナコッタ ④おかあえ ③ぶたにくのさいきょうやき ①ごはん ⑤のっぺいじる ②牛乳	皆さんは、どんな味が好きですか？食べるときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、噛んだときの音やかみごたえが、口に入れた温度などさまざまなことが関係しています。よく味わって食べましょう。 ※本日の大子町産食材は米・こんにゃくです。
23日(水) ④きんぴらごぼう ③さけのさわやかソース ①ごはん ⑤さといもとなめこのみそしる ②牛乳	鮭は川で生まれて海に下り、数年間は海で成長し、産卵期の秋に、再び生まれた川に戻り卵を産む代表的な回遊魚です。鮭にはビタミンDが多く含まれ、ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きがあるため、牛乳と組み合わせて食べることで吸収率がアップします。さわやかソースには、牛乳に乳酸菌を加えて発酵させたヨーグルトが使われています。 ※本日の大子町産食材は米です。	31日(木) ④ごぼうサラダ ③ハンバーグ トマトソース ①こめこパン ⑤ニョッキいりパンキンシチュー ②牛乳	今日の給食は「ハロウィン」にちなんでパンキンシチューにしました。北海道産のかぼちゃとじゃが芋を使ったニョッキも入っています。かぼちゃは、ほくほくした食感と甘みが特徴で、栄養的にも優れ、ビタミンAのもとになるカロテンやビタミンC、ビタミンEがたくさん含まれ、病気やかぜを予防する働きがあります。ニョッキはよくかんで食べ、もちもちした食感も楽しみながらいただきます。

※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。