



11月の給食カレンダー Vol. 1



かんしゃ
感謝して食べよう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

1日(金) ④きりぼしだいこんごはんのぐ ③あつやきたまご ②牛乳 ①ごはん ⑤とうにゅうごまみそしる	きりぼしだいこん ふゆ やさい しゅうかく 切干大根は、冬になって野菜が収穫できな かった時代に考え出された保存食です。水分 が減る代わりに甘味と風味が加わります。 栄養価も高くなり、生の大根に比べて、カルシ ウムは15倍、鉄は32倍、ビタミンB1・ビタミ ンB2は10倍です。 ※本日の大子町産食材は米・こんにゃくで す。	11日(月) ④チキンライスのぐ ③オムレツ ②牛乳 ①ごはん ⑤わかめと はくさいの スープ	いばらきけん はくさい せいさんりょう ぜんこくだい い 茨城県の白菜は、生産量が全国第1位で す。茨城の気候風土は白菜栽培に適してい て、結城市、古河市、八千代町などの県西地 方で多く栽培されています。白菜は、「チャイ ニーズ・キャベツ」といわれ、中国から 伝わりました。白菜にはビタミンCが多く含ま れていて、風邪を引きにくくする働きがありま す。※本日の大子町産食材は米です。
5日(火) ③フルーツヨーグルト サラダ ②牛乳 ①むぎごはん ④ポーク カレー	きょう いばらきけん おみたまし ぎゅうにゅう 今日は、茨城県小美玉市でとれた牛乳から 作られた「ヨーグルト」を使ったフルーツヨー グルトサラダです。「ヨーグルト」は骨や歯を強く するカルシウムの他に、カルシウムの吸収を 助けるビタミンDも豊富に含まれています。ま た、乳酸菌が腸まで届き、善玉菌という体に 良い菌を増やして、悪玉菌という悪い菌が増 えるのを抑えてくれるので、お腹の調子を整 える働きがあります。大子町産のりんごと 一緒に味わいましょう。 ※本日の大子町産食材は米・りんごです。	12日(火) ④れんこんとひじきの サラダ ③ぶたにくのしょうがやき ②牛乳 ①ごはん ⑤さといもど なめこの みそしる	きょう いばらきけん つつうらし かすみがうらしゅうへん 今日は、茨城県土浦市や霞ヶ浦周辺でと れたれんこんが入った「れんこんとひじきの サラダ」です。茨城県は全国1位を誇るれん こんの産地です。おいしいれんこんを作るた めには、土壌が肥え、水温が高い自然条件 が必要だそうです。れんこんの穴は呼吸をす るための通気口です。れんこんが育つ水底 の泥の中は酸素が少ないので、穴を通して 水の上の空気が地下まで通じるようになって いるのです。 ※本日の大子町産食材は米です。
6日(水) ④ごまずあえ ③さばのみそに ②牛乳 ①ごはん ⑤こんさい みそしる	ごぼうは、茨城県で多く栽培されている野菜 の一つです。食生活の洋風化が進み、昔ほど 食べられることがなくなってしまったようで すが、ごぼうには現代人に不足している食物 繊維がたくさん含まれています。今日は 大子町産のこんにゃくと茨城県産の野菜が入 った「こんにゃく」です。よく噛んで味わって 食べましょう。※本日の大子町産食材は米・ こんにゃくです。	14日(木) ④おかかあえ ③とりにく みそふうみやき ②牛乳 ①ごはん ⑤あきやさいの にもの	とりにく 鶏肉はあっさりしておいしいため、多くの人 に好まれていて、部位によって特徴がありま す。今日の「鶏肉の味噌風味焼き」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、もも肉やササミ、手羽先など 様々な部位があるのでいろいろな料理を食 べてみましょう。※本日の大子町産食材は 米・こんにゃくです。
7日(木) ③コーヒーマルチのもと ⑤シーフードサラダ ④やさしいコロッケ ②牛乳 ①まるパン ⑥はくさいの クリームに	今日の「シーフードサラダ」には、エビやほた てが使われています。エビやほたてのお刺身 を食べたときに甘味を感じるとありますが、こ の甘味はグリシンというアミノ酸で、睡眠の質 を改善する効果があります。エビに含まれるタ ウリンは、疲労を回復してくれる万能食材で す。エビやほたてを食べて、良く寝て疲れをと りましょう。	15日(金) ④ごしょうあえ ③ささみチーズフライ ②牛乳 ①わかめごはん ⑤はるさめ スープ	わかめごはんに使われているわかめは、 日本の周りの海で育ちますが、良いわかめ ができるのは、潮の流れが激しいところだそ うです。特に鳴門海岸や三陸海岸のわかめ は有名です。わかめには血液をきれいにし てくれるミネラルが多く含まれています。また、 食物繊維も多く含まれているため、余分なコ レステロールを体の外に出してくれる働きを もつ優秀な食材です。 ※本日の大子町産食材は米です。
8日(金) ④タイワンバナナ ③たいわんふう とりからあげ ②牛乳 ①ソフトメン ⑤タンツォーめん スープ	きょう たいわんりょうり こんだて たいわん いばらき 今日は台湾料理の献立です。台湾は、茨城 空港から飛行機で約3時間半で行ける、とて も近い外国です。茨城県は「食」を通じて 台湾と文化交流等を図っています。給食で、 濃厚な味わいの台湾バナナを出すようになっ て今年で3回目となりました。ジーパイと呼ば れる「台湾風鶏唐揚げ」は、台湾の特徴的な 調味料「五香粉(ウーシャンフェン)」というス パイスを使っています。台湾料理を味わって 食べましょう。		

※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。