



11月の給食カレンダー Vol. 2



うすあじ な
薄味に慣れよう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

18日(月) ④ナムル ③エビシューマイ 幼1こ・小2こ・中3こ ②牛乳 ①むぎごはん ⑤マーボーだいこん	しょうじ お あと 食事が終わった後の「ごちそうさま」には、どんな意味があると思いますか？ごちそうさまの「馳走」とは、もともと「走りまわる」、または「奔走」することを意味しています。この挨拶は、昔、大事なお客様をもてなすために、馬にのったりして遠くまで駆けまわって食べ物を集めてきた人たちの苦労への感謝を表わすものとして、生まれたそうです。 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。	25日(月) ④ぶたにくとチンゲンサイの オイスターいため ③ししゃもフライ 幼1こ・小1こ・中2こ ②牛乳 ①ごはん ⑤ねぎとしょうがの スープ	か ぜ ひ きせつ か ぜ よぼう 風邪を引きやすくなる季節です。風邪を予防するためには、手洗い、うがいをしっかりとすること、そして栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることが大切です。今日の給食で使われているにんじんやほうれん草などの緑黄色野菜には、風邪に対する抵抗力を高め、強い体を作る栄養がたくさん含まれています。風邪を予防して、げんき す 元気に過ごしましょう。 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。
19日(火) ④いもがらのきんぴら ③ますのもみじやき ②牛乳 ①ごはん ⑤おくじけんちんじる	つか 「いもがらのきんぴら」に使われている「いもがら」は、「ずいき」とも呼ばれています。里芋のくきを乾燥させたもので、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。今日は、大子町の農家さんが手間ひまかけて作ったいもがらを使っています。シャキシャキとした食感とともに、味わって食べましょう。 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・こんにやく・いもがら・みそです。	26日(火) ③なつとう ④ミネラルサラダ ②牛乳 ①ごはん ⑤すきやきに	むかし た は た やちよう のうきぎょうよう すき 「すきやき」は昔、田畑で野鳥を農作業用の鋤の上にのせて焼いて食べたのが始まりといわれています。材料も初めは鴨でしたが、牛肉、豚肉、鶏肉を焼くようになりました。それから野菜もたくさん入れて、今のようなおいしいすき焼きのかたちになったそうです。今日のすき焼きに使われている白菜やねぎは、風邪予防にも効果があります。 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・しらたきです。
20日(水) ④のりチーズあえ ③くろずぶた ②牛乳 ①ごはん ⑤しおこうじスープ	がつ か いばらきけんないぜんこういつせい や さい 11月20日は、「茨城県内全校一斉*野菜いっぱい茨城美味しお給食」です。「美味しお給食」とは、おいしく減塩している給食のことをいい、今年11月20日は旬野菜をたっぷり使用し、黒酢や塩麹、チーズ、のりなど、いろいろな食材の風味を生かしておいしく減塩した献立にしました。茨城県は、生活習慣病に罹る割合が高い傾向にあり、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いことから、毎月20日を「いばらき美味しおday」と定め、おいしく減塩する取り組みをしています。 ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ はくさい ※本日の大子町産食材は米・白菜です。	27日(水) ④ひじきのいために ③さんまのみりんぼし ②牛乳 ①ごはん ⑤さつまじる	いばらきけん せいさんりょう ぜんこくだい い 茨城県のさつまいもの生産量は全国第1位です。おも さんち ほこたし し なめがたし 主な産地は、鉾田市、ひたちなか市、行方市などです。さつまいもは、丈夫で早く育ち、芋だけでなく葉も食べることができます。江戸時代に飢饉に備える食べ物として栽培が全国に広がりました。さつまいもは澱粉が多く主食代わりになる上、風邪予防効果のあるビタミンCや疲労回復作用のあるビタミンB1も多く含まれています。 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・こんにやくです。
21日(木) ③チキンサラダ ②牛乳 ①スイートポテパン ④さくらだこボールのトマトに	きょう 今日の「さくらだこボールのトマトに」に使われているタコは、日立市内の海域でとれたさくらダコを使用しています。日立で水揚げされたタコは昔からおいしいと有名で、「日立市のさかな」として市民に親しまれています。茨城県の特産品でもあるさくらダコは、高タンパクで低カロリーの健康食品です。味わって食べましょう。	28日(木) ⑤ストロベリータルト ③かいそうサラダ ②牛乳 ①きなこあげパン ④ワンタンスープ	けんこう まいにち しょうじ いつまでも健康でいたいですね！毎日の食事ですこ 少 し 気をつければ大人になっても薬の世話になる生活を送らなくて済みます。まずは薄味になれることです。1日1グラムの塩をとれば生きられるといわれています。食事をする時味を見ないで、醤油やソースをかけていませんか。一口食べてみてどうしても味が薄いときにだけ使うようにしましょう。塩味の濃いものばかりを食べていると、血圧が高くなるなど大人になってから病気になりやすいといわれています。子どもの頃から薄味の食生活を身につけましょう。
22日(金) ④りんご ③かみかみサラダ ②牛乳 ①ちゅうかめん ⑤しゃもタンメンスープ	きょう 今日の「しゃもタンメンスープ」に使われているしゃもは、全国でもトップクラスの地鶏ブランドとして、全国特殊鶏味の品評会で第1位を獲得したこともある「奥久慈しゃも」です。みなさんの住んでいる茨城県北部・奥久慈の大自然に包まれた環境で、一般的な鶏と比べて約3倍もの期間をかけて、大切に飼育されたものです。 ほんじつ だいごまちさんしよくざい にく ※本日の大子町産食材はしゃも肉・りんごです。	29日(金) ④かわりあえ ③シャキシャキそば ②牛乳 ①むぎごはん ⑤だまこじる	きゅうしよく むぎ 給食の麦ごはんの麦は、大麦を米と同じ大きさに加工しているので、米に混ぜて炊いても目立たずおいしく食べられます。ごはんには麦を入れることで、ビタミンB1や食物繊維が補われ、疲労回復に役立ちます。よ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です。

しょうざい つこう こんだてないよう じばさんぶつ さんち へんこう ばあい かんしや た
※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。感謝して食べよう！