

かぜ からだ
風邪をひかない体をつくろう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

<p>12日(木)</p> <p>④チーズいり ジャーマンポテト ③キャベツメンチカツ</p> <p>①まるパン</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤はくさいと ひじきの スープ</p> 	<p>「キャベツ」には、胃の粘膜を保護するビタミンUが多く含まれています。ビタミンUはキャベツから発見された成分で、キャベジンとも呼ばれています。レタスやセロリなどにも含まれています。キャベツは消化に時間がかかる肉料理に組み合わせることで胃腸への負担を軽減してくれます。今日は「キャベツ入りメンチカツ」に使われています。</p> <p>※本日の大子町産食材は白菜です。</p>	<p>19日(木)</p> <p>④オニオンドレッシング サラダ</p> <p>③ミートオムレツ</p> <p>①こめこパン</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤こんさい シチュー</p> 	<p>根菜シチューに使われている「ごぼう」は、秋から冬にかけて収穫し貯蔵した物が一年中出回ります。ごぼうは、食物繊維が多いのが特徴です。食物繊維とは、日頃口にしている食べ物のなかに含まれていて、消化・吸収されずに小腸をとおって大腸まで達する成分のことをいいます。食物繊維は、水に溶ける「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」の2つあります。ごぼうにはこの2つの食物繊維がバランス良く含まれています。</p>
<p>13日(金)</p> <p>④さつまいもむしパン ③ミネラルサラダ</p> <p>①ソフトメン</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤カレー なんばん じる</p> 	<p>「にんじん」が給食によく使われている理由は、にんじんの色が料理をおいしそうに見せてくれるためと、「カロテン」という栄養素を多く含んでいるためです。この「カロテン」は体の抵抗力を高め、肌をすべすべにしたり病気にかかりにくくしたりする働きがあります。今日は、「ミネラルサラダ」と「カレーなんばん汁」に使っています。体の中をきれいにしてみんなで元気になりましょう。</p>	<p>20日(金)</p> <p>⑥ゆずゼリー</p> <p>④ごまあえ ③たらのゆずみそやき</p> <p>①ごはん</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤ほうとうじる</p> 	<p>明日は冬至です。1年の中で昼がもっとも短く夜がもっとも長い日です。冬至には、健康に過ごすために、ゆず湯に入ったり南瓜を食べたりする風習があります。今日は冬至にちなんで、南瓜の入ったほうとう汁と、ゆずを使った「たらのゆずみそ焼き」です。ビタミンCたっぷりのゆずは、ウイルスへの抵抗力を高めてくれます。しっかり食べて寒い冬も健康に過ごしましょう。※本日の大子町産食材は米・白菜です。</p>
<p>16日(月)</p> <p>④ガバオごはんのぐ ③はるまき</p> <p>①ごはん</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤とうがんと えびのスープ</p> 	<p>今日は「冬瓜とえびのスープ」です。「冬瓜」は夏が旬のウリ科の野菜ですが、保存性がとても高く、夏に収穫して冬まで保存できることから「冬瓜」と名前が付いたそうです。冬瓜は、ビタミンCが豊富に含まれ、風邪を予防する効果があります。また「えび」は、えびのお刺身を食べたときに甘味を感じると思いますが、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。冬瓜とえびを食べて健康な体づくりを心がけましょう。※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>23日(月)</p> <p>④おかかあえ ③さけといろどりやさいの あまずいため</p> <p>①むぎごはん</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤なめこの みそじる</p> 	<p>今日は「美味しお給食」です。旬の野菜をたっぷり使用し、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。「おかかあえ」は、茨城県産の白菜と小松菜に、醤油とかつお節の香りで、「鮭といろどりやさいの甘酢いため」は、茨城県産の蓮根とさつまいもを甘酢の香りよく仕上げました。将来健康で幸せに生活するためにも、おいしく減塩した食事をするようにしましょう。※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>17日(火)</p> <p>③なっとう</p> <p>④かみかみサラダ</p> <p>①ごはん</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤ぶたにくと だいこんの にもの</p> 	<p>かみかみサラダに使われている「れんこん」は、茨城県産です。茨城県はれんこんの生産量が日本一です。れんこんは、酸素が少ない泥の中で育つので、水上の酸素を取り入れ、呼吸をするために、中に穴があいています。にんじん、大根、ごぼう、れんこんなど、土の中で育つ根菜類は、体を温める働きがあります。※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>⑥セレクト クリスマスケーキ</p> <p>④はなやさいサラダ ③ガーリック フライドチキン</p> <p>①わかめごはん</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤コンソメ スープ</p> 	<p>今日はクリスマス献立です。今日の「花野菜サラダ」に使われているブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみ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。いよいよ明日から冬休みです。風邪などひかないように1日3食きちんと食べて、規則正しい生活を送り、元気に新年を迎えてください。※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>18日(水)</p> <p>⑥かつおふりかけ</p> <p>④からしあえ ③しろはなまめコロッケ</p> <p>①ごはん</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤いわしの つみれじる</p> 	<p>「つみれ」とは、「摘み取って入れる」という意味の「摘入」が由来となった料理名です。いわしは茨城県沖でも水揚げされますが、今日は鹿児島県の阿久根漁港で水揚げされた鮮度のいいいわしを、頭と内臓を取り除き小骨ごとミンチにし、生姜や調味料などを入れた「いわしのつみれ汁」です。味わっていただきましょう。※本日の大子町産食材は米・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。