



1月の給食カレンダー Vol. 1



きゅうしよく
給食について知ろう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

8日(水) ④ごぼうとれんこんのサラダ ③ハンバーグきのこソース ②牛乳 ①ごはん ⑤はくさいのあったかスープ	きょうは今年最初の給食です。給食センターでは、今年も、みなさんの健やかな成長と健康を願い、安全・安心でおいしい給食をお届けするために努力していきます。皆さんは、冬休みの期間に年越しそば、おせち料理、お雑煮などは食べましたか。行事食は季節を感じる事ができ、日本の食文化にも触れることができます。 ※本日の大子町産食材は米です。	15日(水) ④きりぼしだいこんのいために ③たらのみそネーズやき ②牛乳 ①むぎごはん ④もやしのごまみそしる	日本は多くの食べ物を外国からの輸入に頼っています。また、かなりの食べ残しが捨てられている問題があります。私たちも「もったいない」の気持ちを大切にしましょう。また現在の食事によって、生活習慣病が増えていることが心配されています。学校給食は、栄養バランスが考えられた食事です。しっかり食べて健康な体を作りましょう。 ※本日の大子町産食材は米です。
9日(木) ⑥ケチャップ ④コールスローサラダ ③ウインナー ②牛乳 ①コッペパン ⑤いんげんまめのクリームスープ	今日の献立は「ホットドック」です。ホットドックは、アメリカで生まれた料理です。パンにウインナーを挟んだ姿が犬のダックスフンドに似ていたので、このように名付けられたといわれています。野菜が苦手な人でも、ウインナーと一緒にコールスローサラダを挟むとおいしく食べることができます。好みでケチャップをかけて食べてください。	16日(木) ④ブロッコリーサラダ ③ほうれんそうオムレツ ②牛乳 ①はちみつパン ⑤ポークビーンズ	今日の「ほうれん草オムレツ」に入っているほうれん草は、年間を通して出回っていますが、冬が旬です。特に、1月から2月の寒い時期が最も甘味が増しておいしくなります。ほうれん草は、ビタミンAや葉酸を多く含み、鉄も比較的多く含まれていることから、貧血の予防に効果があるといわれています。今日のオムレツは茨城県産のほうれん草が使われています。
10日(金) ⑥こうはくゼリー ④しちふくになます ③モーカのかおりみそやき ②牛乳 ①ごはん ⑤しらたまごうに	1月は「睦月」といいます。親戚や知人が互いに行き交って「仲睦まじく」することから名づけられたといわれています。1月は、1年を健康に過ごすための願いが込められた様々な行事が行われます。そうした時に食べられる行事食を身近に感じる事ができる月でもあります。明日1月11日の「鏡開き」にちなんで、今日は白玉を使ったお雑煮にしました。良く噛んで食べましょう。 ※本日の大子町産食材は米です。	17日(金) ③なっとう ④れんこんのシャキシャキあえ ②牛乳 ①ごはん ⑤すきやきに	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を付けて発酵させたものです。原料の大豆には、たんぱく質が多く含まれていて、体を作るものになります。今日の納豆は、茨城県産の大豆で作られています。茨城県民の納豆消費量は全国でも常に上位です。茨城県が誇る納豆を味わって食べてください。 ※本日の大子町産食材は米です。
14日(火) ④ひじきごはんのぐ ③いかのレモンソース ②牛乳 ①ごはん ⑤のっぺいじる	健康な食生活について考えてみましょう。食べ物には、それぞれ色々な栄養素が含まれ、体の中で役割を果たしてくれます。その働きによって、食べ物を大きく3つに分類すると、血や肉、骨をつくる食べ物、体の調子を整える食べ物、熱や力を出す食べ物に分けられます。食事をするときには、これら3つの働きをする食べ物を、バランス良く組み合わせる事が大切です。今日の給食にも3つの働きをする食べ物が使われています。 ※本日の大子町産食材は米・こんにゃくです。	20日(月) ④おひたし ③かみかみどんのぐ ②牛乳 ①ごはん ⑤さつまじる	今日の「さつまじる」に使われているみそは、大子町にあるルネサンス高等学校で栽培した米を使って仕込んだ手作りみそです。ルネサンス高等学校の生徒さんから「手作り味噌をとおして、児童・生徒がより食に対して興味や関心を持ってほしい」と大子町に寄付していただきました。「収穫した米や国産品の材料を使用、特に真夏の管理が一番難しかった。持参したみそは今年3月に仕込んでおいしくできた。」と太鼓判を押していました。手作り味噌の風味を味わい感謝していただきます。 ※本日の大子町産食材は米・みそです。

※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。