

健康な食生活について考えよう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

3日(月) ⑥メープルビーンズ ④きりぼしだいこんの いために ③いわしのうめに ②牛乳 ①ごはん ⑤ごじる	今年の節分は、昨日の2月2日でした。立春の翌日にあたり季節の分け目である節分は、地球と太陽の動きで決まります。今日は、節分にちなんだ節分給食です。邪気を払う縁起の良い食べ物として節分に食べられているいわしと大豆を食べて、心や体の中にいる悪い鬼を追い出しましょう。 ※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。	10日(月) ④きりぼしだいこんの ごはんのぐ ③あつやきたまご ②牛乳 ①ごはん ⑤とんじる	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人参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、強い体を作る栄養素がたくさん含まれています。風邪に負けず、元気に過ごしましょう。 ※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。
4日(火) ④ちゅうかサラダ ③タコライス ②牛乳 ①ごはん ⑤ほうれん草の スープ	タコライスとは、メキシコ料理のタコスの具材をご飯の上にのせた料理です。「タコス」とご飯の「ライス」の2つの言葉が合わさってタコライスとなりました。タコライスは、沖縄県で1980年頃に生まれた料理で、アメリカ軍によってタコスが沖縄県に持ち込まれ、ご飯と結びついたといわれています。 ※本日の大子町産食材は米です。	12日(水) ④きんぴらごぼう ③さわらのしおこうじやき ②牛乳 ①ごはん ⑤とうにゅう みそしる	さわらの名前の由来は、体形にあります。体の腹の部分が細いことから「狭い腹」という言葉が変化して「さわら」と呼ばれるようになりました。漢字では魚偏に春と書き、春を告げる魚といわれています。さわらは、成長とともに「さごし」、「やなぎ」、「さわら」と名前を変える出世魚です。出世魚は、縁起の良い魚とされ、お祝い事などで好んで食べられています。 ※本日の大子町産食材は米です
5日(水) ③なつとう ④カレービーフン ②牛乳 ①むぎごはん ⑤のっぺい じる	全国各地にはさまざまな種類のねぎがあります。東日本ではねぎの白い部分が多い「白ねぎ(根深ねぎ)」、西日本では緑色の部分が多い「青ねぎ(葉ねぎ)」が主流です。白い部分は葉が重なって筒状になったもので、日光に当たらないように土をかぶせて栽培します。そのほか、青ねぎを若いうちに収穫した「小ねぎ」、ねぎとたまねぎの雑種である「わけぎ」などの種類もあります。今日の、のっぺい汁には、白ねぎが使われています。 ※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。	13日(木) ⑤ヨーグルト ③れんこんサラダ ②牛乳 ①ピザパン ④ポトフ	ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。鍋に牛肉、鶏肉、ウインナーなどの肉類といろいろな野菜を入れて香辛料で味付けし、長い時間煮込んだ料理です。フランス語でポトフは「火にかけた鍋」という意味があるそうです。寒い時期に体を温める料理のひとつですね。
6日(木) ④イタリアンサラダ ③かぼちゃコロッケ ②牛乳 ①こめこパン ⑤クリーム シチュー	今日の「かぼちゃコロッケ」に使われているかぼちゃは、栄養的に優れた野菜です。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がたくさん含まれていて、風邪などの病気を予防してくれる働きがあります。茨城県には、茂宮かぼちゃ、里川かぼちゃ、那珂かぼちゃ、みやこかぼちゃ、江戸崎かぼちゃのブランドかぼちゃがあります。 ※本日の大子町産食材は米です。	14日(金) ⑤チョコプリン ③かいそうサラダ ②牛乳 ①むぎごはん ④チキン カレー	今日のデザートは、給食センターより愛をこめて「チョコプリン」です。チョコレートにはカカオポリフェノールが含まれています。カカオポリフェノールは、脳内物質を活性化することで、記憶力の向上にもつながると言われています。しかし、チョコレートは糖分が多いので、食べ過ぎには気を付けましょう。 ※本日の大子町産食材は米です。
7日(金) ④こまつなムル ③たらのからみそやき ②牛乳 ①ごはん ⑤はっぼうさい	今日は中国料理の「八宝菜」です。「八宝菜」は、「たくさんの宝石を集めて作ったような料理」という意味から名付けられたそうです。今日は10種類の食材を「八宝菜」に使っています。その一つは白菜です、白菜は明治時代の初めごろに中国から伝わりました。茨城県の気候風土は白菜の栽培に適しているため、生産量が日本一の野菜です。他の食材も確認しながら食べてください。 ※本日の大子町産食材は米です。	早起き・早寝・朝ごはん	

※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。