



# 4月の給食カレンダー Vol. 1



楽しい給食にしよう！

令和7年度 大子町立学校給食センター

<p>7日(月)</p> <p>④ひじきとたけのこのために ③とりにくのレモンソース</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤とうにゅうスープ</p> 	<p>今日から、令和7年度の学校給食が始まります。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるように学校給食センター職員一同頑張ります。学校給食は、成長期のみなさんが健康に育つように、主食・主菜・副菜をそろえ、色々な食品を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事ができるようになっています。残さず、おいしくいただきます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>	<p>11日(金)</p> <p>④きよみオレンジ ③ガーリックドレッシングサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①むぎごはん ⑤ハヤシルー</p> 	<p>「清見オレンジ」は、温州みかんとオレンジを掛け合わせた品種で、1979年に品種登録されました。清見の名前は、農林水産省の果樹研究所があった静岡県清水市の育成地近くにある清見寺と、海岸の清見淵にちなんで名付けられました。主な生産地は、愛媛県と和歌山県です。果肉は濃いオレンジ色をしていて、ジューシーな味わいが特徴です。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>8日(火)</p> <p>④ピリカラサラダ ③やさいはるまき</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤とうふのちゅうかに</p> 	<p>今日から幼稚園、小学校でも給食が始まります。給食には、毎日牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムや、体をつくるもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。どちらも成長期のみなさんにとって大切な栄養素なので、毎日しっかり飲むようにしましょう。牛乳は、季節や牛が食べるエサの種類などの違いで味や風味が変わります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>14日(月)</p> <p>④ぶたにくとチンゲンサイのオイスターいため ③シューマイ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤げんまいりやさいスープ</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けにくくしたりする働きがあります。体の中をきれいにして元気になりましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>9日(水)</p> <p>④きんぴらごぼう ③さばのみそに</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤けんちんじる</p> 	<p>楽しい給食の時間を過ごすためには、クラス全員の協力が必要です。全員が手洗いをし、給食当番の人は、身支度を整えましょう。当番以外の人は、教室の空気を入れ替えたり、ゴミを拾ったりして食事できる環境を作りましょう。一人ひとりができることを見つけ、楽しい給食の時間にしましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>	<p>15日(火)</p> <p>④おなかマヨネーズ ③とりにくのからあげ</p> <p>②牛乳</p> <p>①わかめごはん ⑤とんじる</p> 	<p>みなさんは毎日、朝・昼・夕の3回の食事をきちんと食べていますか？特に朝ごはんは、一日を元気に過ごすために大切な食事です。朝ごはんを食べることで元気スイッチが入って体温が上がり、眠っていた体や脳が目覚め、活動を始めます。学校での授業を集中して受けるためにも、早寝早起きをして、朝ごはんを食べてから登校しましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>
<p>10日(木)</p> <p>④ひじきいりサラダ ③ウインナー</p> <p>⑥ケチャップ</p> <p>②牛乳</p> <p>①コッペパン ⑤はるいろクリームシチュー</p> 	<p>パンは、学校給食用に作られた漂白していない小麦粉を使っています。そのうちの20パーセントは茨城県産の小麦粉です。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ため、このように名付けられたといわれています。コッペパンにウインナーを挟み、好みでケチャップをかけて食べてください。</p>	<p>16日(水)</p> <p>③なっとう</p> <p>④げんきサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①むぎごはん ⑤にくじゃが</p> 	<p>納豆は、茨城県の特産物として全国に知られています。納豆は、煮た大豆に納豆菌を加えて発酵させたものです。納豆には、ナットウキナーゼという酵素があり、血管をつまらせる病気を防ぐ効果があります。また、納豆のネバネバには消化を助けたら、おなかの調子を整えたりする働きがあります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</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。