



あさ 朝ごはんを食べよう！

れいわ ねんど だいごちょうりつがっこうきゅうしょく 令和7年度 大子町立学校給食センター

<p>17日(木)</p> <p>④マカロニサラダ ③キーマカレー</p> <p>①ミルクパン ⑤コンソメスープ</p> <p>②牛乳</p>	<p>今日の「キーマカレー」はインド料理・パキスタン料理の一つです。キーマとは挽き肉のことで、みじん切りにした野菜と挽き肉を炒めて作ります。インドでは発酵させた小麦粉の生地を木の葉状にして、タンドールと呼ばれる釜で焼いたナンというパンと一緒に食べています。今日はミルクパンに挟んで食べてください。</p>	<p>24日(木)</p> <p>⑦ノンエッグタルタルソース ⑥ミニチーズ ④コールスローサラダ ③たらフライ</p> <p>①まるパン ⑤ミネストローネ</p> <p>②牛乳</p>	<p>牛乳などから作られるチーズは、体を作るものになるたんぱく質や、骨をつくるカルシウムが豊富な食品で、「ナチュラルチーズ」と「プロセスチーズ」に分けられます。チーズには皆さんのように成長期に必要なカルシウムが多く含まれ、その吸収率も他の食品に比べて高いので、カルシウム補給に最適な食品です。</p>
<p>18日(金)</p> <p>④きりぼしだいこんのソースいため ③たこ焼き 幼・小2こ・中3こ</p> <p>①ソフトメン ⑤きつねうどんじる</p> <p>②牛乳</p>	<p>今日の給食は、4月13日に開幕した大阪・関西万博を記念した大阪府の郷土料理です。大阪といえばまず思い浮かぶ料理がたこ焼きやお好み焼き、うどんですね。「粉もの」料理は、大阪人の日常に欠かせないソウルフードであるとともに、観光客からも大阪の代名詞として人気があります。元気な大阪を感じながら、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こんにゃくです。</p>	<p>25日(水)</p> <p>④いちごむしパン ③かいそうサラダ</p> <p>①ちゅうかめん ⑤しょうゆラーメンスープ</p> <p>②牛乳</p>	<p>今日は大子を食べよう給食です。「いちごむしパン」に使われているいちごは、大子町で採りたいちごです。いちごにはビタミンCが豊富に含まれていて、果物の中でもトップクラスです。ビタミンCは、コラーゲンの生成を助けて肌を健康に保ってくれます。また、赤い色素のアントシアニンも豊富で、視力の悪化を防いだり、疲れ目を和らげる効果があります。</p> <p>※本日の大子町産食材はいちごです。</p>
<p>21日(月)</p> <p>④こまつなのナムル ③ぶたにくのしょうが焼き</p> <p>①ごはん ⑤フンタンスープ</p> <p>②牛乳</p>	<p>今日の「豚肉の生姜焼き」に使われている豚肉には、ビタミンB1が他の肉に比べて10～15倍も多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復に効果があります。また、玉ねぎなどのアリシンを多く含む食材と一緒に食べることで吸収が良くなり、さらに効果が高まります。今日の豚肉は茨城県産を使用しています。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>28日(月)</p> <p>④アスパラサラダ ③さんしょくそぼろ</p> <p>①ごはん ⑤かぶのみそしる</p> <p>②牛乳</p>	<p>アスパラガスはギリシャ語から名前が付けられました。その言葉の意味は、「新しく出た芽」です。アスパラガスは成長すると堅くなり、食べられなくなるので若いうちに収穫します。また、アスパラガスから発見された「アスパラギン酸」という栄養素には、体の疲れをとりスタミナを付ける働きがあります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>22日(火)</p> <p>⑥さくらゼリー ④たけのこごはんのぐ ③ちくわのいそべあげ 幼・小1こ 中2こ</p> <p>①ごはん ⑤じゃがいもわかめのみそしる</p> <p>②牛乳</p>	<p>今日の給食は、「入学・進級お祝い献立」です。春の味覚を代表する旬の食材のたけのこを使用した「たけのこごはん」です。竹の若い芽を「たけのこ」といいます。たけのこの成長はとても早く、地面から顔を出す頃は1日数cmですが、10日ほど経つと1日に数十cm伸びるようになります。たけのこのように皆さんの成長が楽しみです。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>30日(水)</p> <p>④ひじきごはんのぐ ③やさいコロッケ</p> <p>①むぎごはん ⑤とうふとさんさいのスープ</p> <p>②牛乳</p>	<p>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。ごはんに入れたことで、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。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにゃくです。</p>
<p>23日(水)</p> <p>④ごぼうサラダ ③ハンバーグきのこソース</p> <p>①ごはん ⑤チンゲンサイのスープ</p> <p>②はっこう乳</p>	<p>茨城県のごぼうの生産量は全国第2位を誇る根菜野菜の一つです。私たちが食べているごぼうは、土の中に伸びた「根」の部分です。シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。食物繊維が多く、腸の働きを活発にさせお腹の調子を整えてくれます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p style="text-align: center;">昭和の日</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。