

好き嫌いしないで何でも食べよう！

令和7年度 大子町立学校給食センター

16日(月) ④ツナマヨサラダ ③イカのチリソース ②牛乳 ①ごはん ⑤ワantan スープ	ワantanは、漢字で「雲呑(雲を呑む)」と書きます。スープの中で浮いているワantanが、白い雲のように見えることが由来です。中国では、白い雲は良い兆しを表すものとされています。そのため、白い雲のように見えるワantanは、縁起の良い食べ物として食べられています。 ※本日の大子町産食材は米です。	24日(火) ④メロン ③かいそうサラダ ②牛乳 ①むぎごはん ⑤ポーク カレー	今日の献立は「茨城を食べよう献立」です。収穫量が日本一の果物、茨城県産のアンデスメロンが登場です。アンデスメロンの果肉はきれいな緑色で、肉厚です。豊かな香りと、コクのある甘さがあります。味と香りがマスクメロンに近く、値段が手頃なため、人気の高い品種です。香りと甘さを味わっていただきましょう。※本日の大子町産食材は米・じゃがいもです。
17日(火) ④カリカリづけ ③さばのてりやき ②牛乳 ①ごはん ⑤じゃがいもの そぼろに	さばは「背の青い魚」です。「背の青い魚」というのは、見た目どおり背中が青光りしているさばやいわし、さんまなどの魚をいいます。「背の青い魚」には、「エイコサペンタエン酸」と「ドコサヘキサエン酸」という脂が多く含まれ、生活習慣病の予防や記憶力・学習能力の向上に効果があるといわれています。※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。	25日(水) ④いもどりのやさいの うめのかあえ ③ますのみそネーズやき ②牛乳 ①ごはん ⑤しんじゃが いもの みそしる	じゃがいもは、主食にもなる野菜として世界中で栽培されています。ビタミン類も豊富なことからフランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。今日は大子町の新しいじゃがいもを使ったみそ汁です。皮が薄く、みずみずしいじゃがいもを味わっていただきましょう。※本日の大子町産食材は米・じゃがいもです。
18日(水) ④ちゅうかサラダ ③とりにくのからあげ ②牛乳 ①わかめごはん ⑤とうにゅう みそしる	豆乳は何からできているか知っていますか？正解は「大豆」です。水につけてふくらんだ大豆を水と一緒にすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁を布でこしたものが豆乳です。見た目は牛乳に似ていますが、大豆の味わいや風味があります。大豆は体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。いろいろな料理に取り入れ、じょうぶな体をつくりましょう。 ※本日の大子町産食材は米です。	26日(木) ⑥ノンエッグ タルタルソース ④コールスローサラダ ③マヒマヒフライ ②牛乳 ①まるパン ⑤ひじき スープ	今日はマヒマヒバーガーです。「マヒマヒ」は、ハワイで高級魚として知られている「シイラ」という魚で、ハワイ語で「強い強い」を意味し、その引きの強さから名付けられました。今日は、国内で水揚げされたシイラです。春から夏にかけて日本海を回遊するので旬は夏です。まるパンにマヒマヒフライを挟みタルタルソースをかけていただきます。※本日の大子町産食材はじゃがいもです。
19日(木) ③ごぼうカレーサラダ ②牛乳 ①はちみつパン ④フェイジョ アーダ	今日の「フェイジョアーダ」はブラジルの料理です。「フェイジョ」は豆、「アーダ」は混ぜて煮るを意味するポルトガル語が由来です。豆や肉、野菜などと一緒に大きな鍋で煮込んで食べる代表的なブラジル料理です。ブラジルのレストランでは、地域によってフェイジョアーダが提供される曜日が決まっているほど、国民から愛されているメニューです。	27日(金) ④こまつなサラダ ③とりにくのてりやき ②牛乳 ①ごはん ⑤どさんこじる	みなさんは、よく噛んで食べていますか？ 急いで、よく噛まずに飲み込んでいませんか？ 良く噛んで食べると、食べ物を飲み込みやすくする、消化吸収を助ける、太りすぎを防ぐ、虫歯を予防するなど、体に良いことがたくさんあります。ひとくち30回を目標に、慌てずよく噛んで食べましょう。※本日の大子町産食材は米です。
20日(金) ④ナムル ③きりぼしだいこんいり ピピンパのぐ ②牛乳 ①むぎごはん ⑤わかめと たまごの スープ	毎月20日は「いばらき美味しおDay」(減塩の日)です。茨城県は生活習慣病による死亡率が全国平均に比べて高く、その要因の一つである食塩摂取量が全国平均より多いことから、塩分摂取量を減らす取り組みを行っています。「40(しお)」を半分に減らした「20」から、毎月20日が減塩の日になりました。給食でもおいしく減塩ができるように心がけています。※本日の大子町産食材は米です。	30日(月) ④ひじきごはんのぐ ③あつやきたまご ②牛乳 ①ごはん ⑤なめこと とうふの みそしる	卵は、昔はとても貴重な食べ物でした。卵には、ひよこが成長するために必要なたくさんの栄養成分が含まれています。ほとんどの栄養素が含まれているので「完全栄養食」と呼ばれています。1日1個は食べて欲しい食品の一つです。しかし、ビタミンCや食物繊維は不足しているので、野菜などと一緒に食べるようにしましょう。※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。
23日(月) ④ピリカラサラダ ③やきぎょうざ 幼1こ・小 2こ ②牛乳 ①ごはん ⑤にくどうふ	豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。豚肉に含まれるビタミンB1は、鶏肉や牛肉に比べて5倍から10倍もあります。ビタミンB1は、ご飯やパンなどの糖質を体内で燃やして、エネルギーに変えるために必要な栄養素です。豚肉に、こんにゃく、玉ねぎ、にら、長ねぎなどのアリシンを多く含む野菜を組み合わせると、ビタミンB1の吸収率が高まります。※本日の大子町産食材は米です。	いただきます いのちをいただく ごちそうさま	

※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。