

給食News

令和5年7月2週
八千代町立学校給食センター

<http://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/kouhou/kyusyoku/k-news.html>

半夏生とは、夏至から数えて11日目を言い、今年は7月2日に

なります。呼び名の由来は、ドクダミ科の半夏生という植物が、

この時期に花が咲くことから名付けられました。

7月上旬といえば、梅雨も後半となる頃です。農作物を育てる上

でひとつの目安となる時期であるため、各地ではさまざまな行事や

習慣があります。さて、ここでクイズを出します。関西では、豊作

を祈って〇〇を食べる習慣があります。

クイズ

〇〇は、どんな食べ物でしょうか？



答えは・・・たこです。

どうしてたこを食べるようになったかという、作物がたこの足

のように、大地にしっかりと根を張ることを祈願するといった意味

がこめられているそうです。

よくかんで食べましょうね。

給食 News

令和5年7月2週
八千代町立学校給食センター

<http://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/kouhou/kyusyoku/k-news.html>

がつよっ か かようび こんだて
7月4日（火）の献立

しおふたどん むぎ しおふたにくいた
ねぎ塩豚丼（麦ごはん ねぎ塩豚肉炒め）

ぎゅうにゅう あ
牛乳 フルーツゼリー和え

レタスとかにかまのスープ



よっ か かようび きゅうしょく こんだて
4日（火）の給食は「スタミナ献立」です。

あつ ひ べんきょう うんどう なら こと つか のこ
暑い日もあり、勉強や運動、習い事などで、疲れが残っていま

せんか？みなさんに、げんき せいかつ おく ぶたにく
せんか？みなさんに、元気な生活を送ってもらいたいので、豚肉を

つか しおふたにくいた むぎ た
使った『ねぎ塩豚肉炒め』を麦ごはんにのせて食べるメニューにし

ました。ぶたにく ビーワン おお ぶく ひ ろうかいふくこう か
ました。豚肉にはビタミンB₁が多く含まれていて疲労回復効果が

あります。また、にんにくは しょくよく ま た もの ぶたにく
あります。また、にんにくは食欲を増す食べ物です。豚肉をにん

いた たまねぎ かじゅう しろ くわ
にくで炒め、ねぎ、もやし、玉葱、レモン果汁、白ごまを加えて

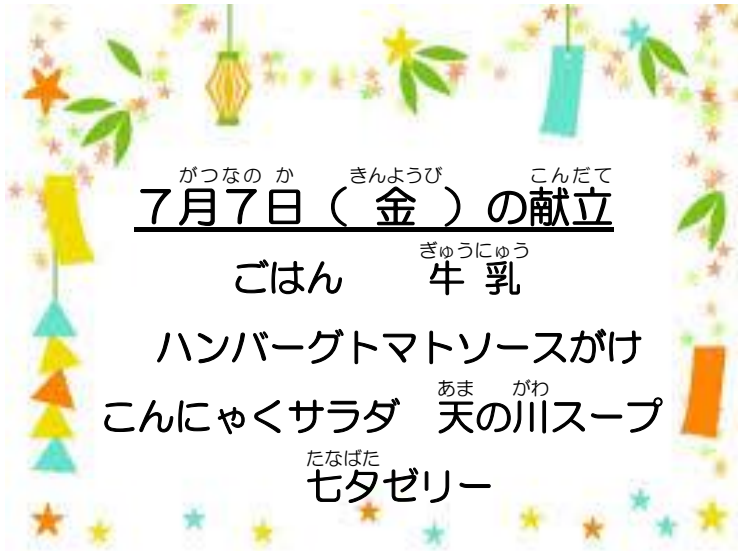
つくりました。

しっかり食べて、強いからだをつくりましょう！

給食 News

令和5年7月2週
八千代町立学校給食センター

<http://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/kouhou/kyusyoku/k-news.html>



がつなの か きんようび こんだて
7月7日(金)の献立

ごはん ぎゅうにゅう
牛乳

ハンバーグトマトソースがけ

こんにゃくサラダ あま がわ
天の川スープ

たなばた
七夕ゼリー

なの か きんようび きゅうしょく たなばたこんだて
7日(金)の給食は「七夕献立」です。

がつなの か たなばた みる おこな
7月7日「七夕」は、“しちせき”ともよみ、古くから行われてい
る日本の行事です。五節句とされる1月7日、3月3日、5月5日、
がつなの か がつここの か ねが ごと か いろ
7月7日、9月9日のひとつにもなっています。願い事を書いた色
とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が
いま のこ
今も残ります。

たなばた ちゅうごく つた ゆうめい でんせつ おりひめほし ひこほし
七夕は、中国から伝わった有名な伝説です。織姫星と彦星の2つ
ほし ねん ど がつなの か あま がわ もっと ひか
の星が、1年に1度の7月7日に、天の川をはさんで最も光り
かがや ひ あ ひ
輝くことから、この日をめぐり会いの日としてつくられました。

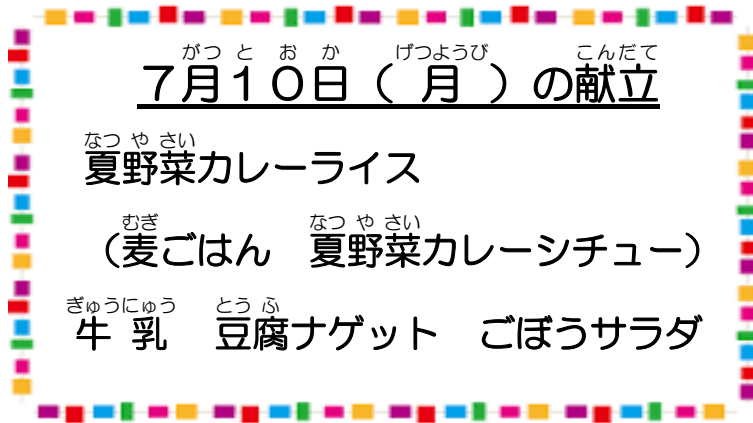
ロマンチックですね。

きょう ほし あま がわ
今日は、星のかたちをした“ハンバーグ”や、天の川にみたてた
“ビーフン”をつか たなばた たなばた かん
を使ったスープ、七夕ゼリーです。七夕を感じながら
きゅうしょく たの
給食を楽しみましょう。

給食News

令和5年7月3週
八千代町立学校給食センター

<http://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/kouhou/kyusyoku/k-news.html>



とおか げつようび きゅうしよく た こんだて
10日(月)の給食は「よくかんで食べよう! カミカミ献立」です。

きょう つき いちど ごと しよくざい きゅうしよく
今日は月に一度のかみ応えのある食材をとり入れた給食です。

しよくもつせんい ほうふ シー ふく えだまめ
食物繊維が豊富なごぼう、ビタミンCやカリウムを含む枝豆、

いろど にんじん つか
彩りがきれいな人参を使ってサラダにしました。ごまドレッシン

あ た
グで和えて、食べましょう。

よくかんで食べると、だ液がたくさん出てきて、食べ物がより
おいしく感じられたり、食べ物の消化がよくなったり、歯の病気を
防いでくれたりする働きがあります。また、かむことで口のま
わりの運動につながり、言葉がはっきりと伝えられたり、脳の働
きがよくなったりします。このように、よくかむことでたくさんの
いいことがあります。かむ回数を意識して食事をしましょう。

給食 News

令和5年7月3週
八千代町立学校給食センター

<http://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/kouhou/kyusyoku/k-news.html>



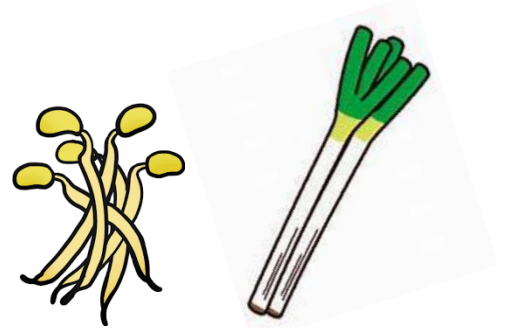
がつ にち すいようび こんだて
7月12日（水）の献立

しょうゆ
醤油ラーメン

ぎゅうにゅう
牛乳

ジャンボぎょうざ

もやしナムル



にち 水ようび きゅうしょく ちさんちしょう やちよ ひこんだて
12日（水）の給食は「地産地消：八千代の日献立」です。

ナムルにはいっている『もやし』や、^{しょうゆ}醤油ラーメンスープの具材の『ねぎ』は、^{やちよまち}八千代町でつくられたものです。

もやしは^{まめ}豆を^{みず}水に^{ひた}浸し、^{くら}暗いところで^{はつが}発芽させたものです。^{まめ}豆の種類によって、^{だいず}大豆もやしや^{りよくとう}緑豆もやし、^{まめ}ブラックマッペもやしなどがあります。^{ふしぎ}不思議なことに豆のときはなかった^{えいようそ}栄養素のビタミンCがもやしになると含まれています。^{シー}ビタミンCは^{ふく}皮膚が^{シー}かさかさになるのを^{ひせ}防ぎ、^{てつ}鉄の^{きゅうしゅう}吸収を^{たす}助けてくれます。

ねぎには殺菌作用があります。^{ふたにく}豚肉、^{にんじん}なると、^{にんじん}たけのこ、^{にんじん}人参、^{わかめ}わかめ、^{しょうが}しょうがを加え、^{しょうゆ}醤油ラーメンのスープにしました。^{きゅうしょく}給食では1年を通して八千代町産の^{ねぎ}ねぎを使っています。^{ねぎ}八千代町産の^{なつ}夏の^{から}ねぎは、^{あま}辛みと^{あま}甘みの^はバランスがとれていて、^は歯ごたえは^{シャキ}シャキシャキしています。^{なか}みなさんの中にも、^{はたけ}畑で^{そだ}ねぎを^{うち}育てているお家があると^{おも}思います。^{しんせん}新鮮な^たねぎを^{はいけい}食べられる^{そだ}背景には、^{しゅうかく}収穫したりして^{ひと}くれる人がいます。

^{かんしゃ}感謝の^{きも}気持ちを^{わす}忘れずに、^{かんしゃ}おいしく^{かんしゃ}いただきます。

給食News

令和5年7月3週
八千代町立学校給食センター

<http://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/kouhou/kyusyoku/k-news.html>

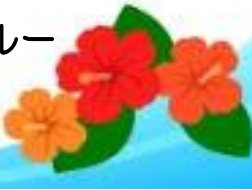
がつ か きんようび こんだて
7月14日（金）の献立

ごはん ぎゅうにゅう
牛乳

たつ た あ
ポラの竜田揚げ（おろしソース）

ゴーヤチャンプルー

わかめスープ



か きんようび きゅうしょく おきなわけん あじ
14日（金）の給食は「沖縄県の味」です。

おきなわけん いっぱんてき かていりょうり
沖縄県で一般的な家庭料理の『ゴーヤチャンプルー』が出来ます。

“チャンプルー”とは油炒めのことで、薄切りにしたゴーヤを

大きく切った豆腐とともに強火で手早く炒めるのが特徴です。

ゴーヤは夏野菜の王様と言われ、ビタミンが多い野菜です。沖縄

に長生きの人が多いのは、伝統食であるゴーヤをよく食べることも理由のひとつではないかと言われています。

ゴーヤの苦みには食欲をます働きがあります。また、豚肉、卵、

人参、玉葱、もやし、かつお節と合わせることで、料理全体での味

や栄養のバランスもよくなり、夏バテ予防効果もアップします。

沖縄の有名な料理を楽しくおいしく食べましょう♪