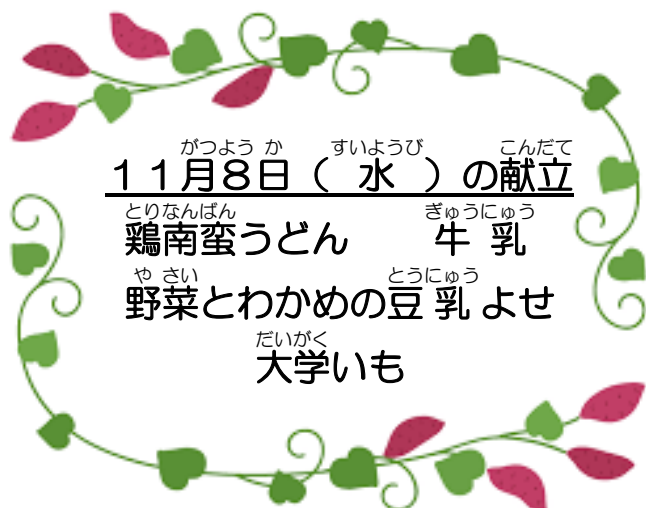


給食 News

令和5年11月2週
八千代町立学校給食センター発行

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



さつまいもは10月から出荷が増えていき、私たちの住む茨城県は生産量第1位です。

さつまいもに甘いタレと白ごまをからめた「大学芋」を作りました。

そこで、今日の給食に登場する「さつまいも」についてクイズを出します。ふだん食べている「さつまいも」はどの部分なのか知っていますか？ これからいう①～⑤の中から当ててみてください。

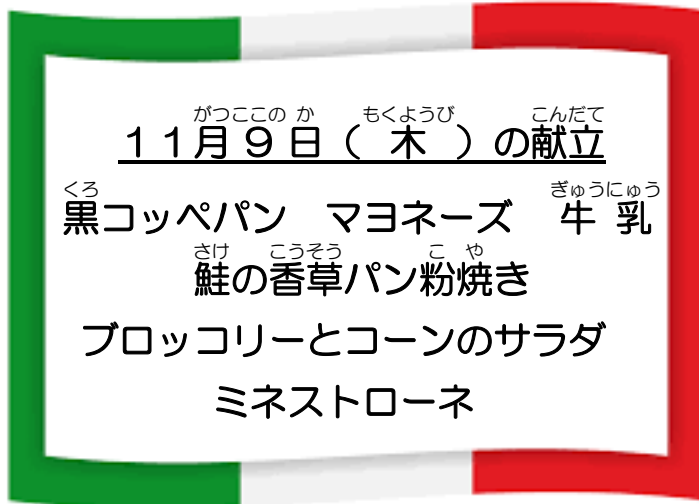
- ①葉 ②花 ③茎 ④実 ⑤根

答えは⑤です。さつまいもを掘ると、太めの根が見つかります。それが大きくなって芋になります。さつまいもは芋だけでなく、ツルまで食べられる一石二鳥の食材です。食物繊維とビタミンが含まれていますので、おいしく食べましょう。

給食News

令和5年11月2週
八千代町立学校給食センター発行

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



今日の給食のスープは、トマトを使ったイタリアの家庭料理のひとつ「ミネストローネ」です。

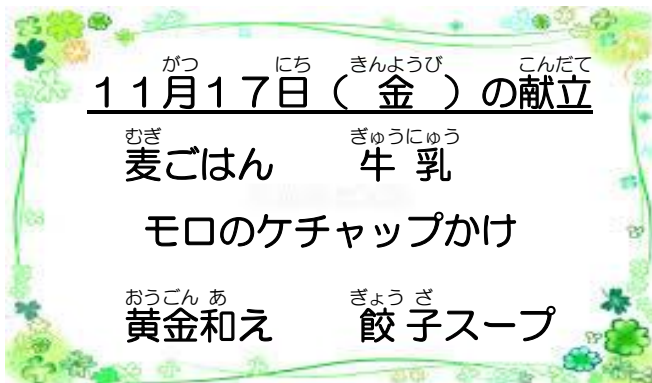
「ミネストローネ」とは、イタリア語で「具たくさん」を意味する言葉で、たくさんの材料を取り交ぜて作るということから、「ミネストローネ」という名前がついたと言われています。作り方や材料・味付けなどに細かい決まりはないのですが、パスタやお米を入れることが多いようで、今日の給食ではアルファベットマカロニを使用しています。

毎日だんだんと寒くなり、体調を崩しやすいこの時期に、野菜たっぷりの「ミネストローネ」は、体の中から温まり、元気が出るスープです。苦手な人も、一口からでも食べてみてくださいね。しっかり食べて、寒さに負けない体をつくりましょう！！

給食News

令和5年11月3週
八千代町立学校給食センター発行

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



17日(金)の給食は「栃木県の味献立」です。

栃木県でよく食べられている“モロ”と、“餃子”を使用したメニューです。モロとは、サメのことを言います。

栃木県では、モロをフライやステーキにして食べることが多く、海がなくても保存ができるため、古くから慣れ親しんできた食材です。身が柔らかくて食べやすく、栃木県の学校給食ではモロを使ったメニューが人気となっています。今日は、子どもたちでも食べやすいよう、モロに片栗粉をつけて揚げ、ケチャップソースをかけ洋風に仕上げました。魚はたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚、血液など私たちの体のほとんどを構成する成分です。健康な体でいるためにとても重要な栄養素です。

そして・・・餃子といえば宇都宮市が有名ですが、キャベツ、白菜、にらなどの野菜を中心に作られています。たっぷりの野菜と、小さめの餃子が入った食べごたえのあるスープです。

栃木県の味を楽しみましょう♪

給食News

令和5年11月4週
八千代町立学校給食センター発行

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



11月20日(月)の献立

ごはん 牛乳 豚肉の生姜レモン炒め

おなかマヨネーズ和え

まごわやさしい味噌汁

茨城県産ヨーグルト



今日の給食は、茨城県内全校一斉茨城美味しお給食です。

「美味しお給食」とは、おいしく減塩している給食です。

茨城県民は、生活習慣病といわれている病気にかかってしまう

県民が多い傾向があります。生活習慣病の予防の一つに減塩があ

りますが、茨城県民は全国平均より、食塩を多く摂取していま

す。そこで、茨城県では、毎月20日を「いばらき美味しおday」

と決めました。2020年11月20日からスタートしたので、

本日11月20日に茨城県内全校一斉茨城美味しお給食を実施

しました。減塩というと味がうすくて物足りなく感じそうですが、

実は工夫次第でおいしく食べることができます。

今日のメニューは、ごはん、牛乳、豚肉の生姜レモン炒め、

おなかマヨネーズ和え、まごわやさしいみそ汁、茨城県産ヨーグ

ルトです。減塩のポイントは、豚肉の生姜レモン炒めは、生姜や

レモンという香味野菜や柑橘の風味で減塩しました。まごわやさし

いみそ汁は、たくさんの食材を使うことで旨味がたっぷりで食べ

応えもあるおいしい減塩のみそ汁になりました。

よくかんで味わって食べてください。

給食 News

令和5年11月4週
八千代町立学校給食センター発行

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



茨城県は豊かな自然にあふれ、さまざまな農林水産物をつくる

ことができます。給食でも毎月たくさんの茨城県や八千代町の

食材を使っています。

11月は地産地消強化月間で、その中でも特に、今週は

茨城県全体で「茨城地産地消週間」に取り組んでいます。

今日の茨城県産のものは、牛乳、厚焼玉子、豚肉です。もやし、

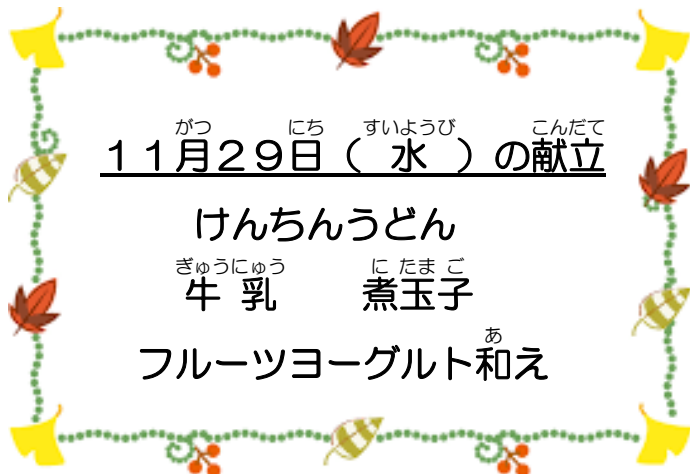
白菜、ねぎは八千代町産のものです。

素材の味や、食感を楽しみながら、おいしくいただきます。

給食 News

令和5年11月5週
八千代町立学校給食センター発行

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



「けんちんうどん」とは、温かいけんちん汁に冷たいうどんを
つけ麺の要領でくぐらせて食べる茨城県の郷土料理です。うどん
と具だくさんのけんちん汁の相性は良く、一度食べるとその味
が忘れられなくなると言われています。肉を食べ過ぎた次の日に
は、野菜たっぷりのけんちんうどんがおすすめです。

今日の給食のけんちん汁には、大根、人参、ねぎ、ごぼう、
こんにゃく、椎茸、豆腐が使われています。うどんをつけて食べま
しょう。大根、ねぎ、ごぼうは茨城県産のものです。茨城県や
私たちの暮らす八千代町にはおいしい食べものがたくさんありま
す。

みなさんの給食は、いろいろな人たちの手で作られています。
感謝の気持ちを忘れずに、季節を感じたり、風味を楽しんで食べて
ください。