

給食 News

令和6年2月1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>



がつふつ か きんようび こんだて
2月2日 (金) の献立

ごはん だいす 大豆ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳

いわしフライ【ソース】

カラフルツナビーンズ みぞれ汁

ふつ か きんようび きゅうしよく せつぶんこんだて
2日 (金) の給食は「節分献立」です。

せつぶん ねん かい りっしゅん りっか りっしゅう りっとう ぜんじつ
節分とは年4回あり、それぞれ立春・立夏・立秋・立冬の前日

げんざい りっしゅん ぜんじつ おお ことし
のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多く、今年

がつみつ か せつぶん むかし ひと ふゆ はる か
は2月3日が節分になります。昔の人は、冬から春へと変わる

りっしゅん あたら ねん はじ かんが しょうがつ おな たいせつ
立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切に

ぜんじつ せつぶん おおみそか いちづ
していました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、

ねん ぶじ こうふく いの ぎょうじ ぎょうじしよく つた
1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

い まめ おに そと ふく うち とな おに お はら
煎った豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまいて鬼を追い払い、

とし かず まめ た ねん こうふく ねが えだ
年の数だけ豆を食べて1年の幸福を願ったり、ヒイラギの枝に、

や あたま さ げんかん かざ りゅう
焼いたイワシの頭を刺したものを玄関に飾ります。その理由は、

むかし や おに お はら い
昔からイワシを焼くにおいで鬼を追い払うためだと言われていま

す。

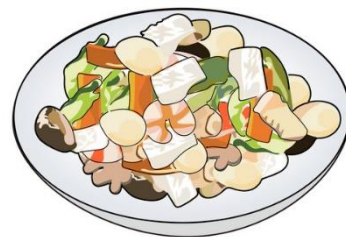
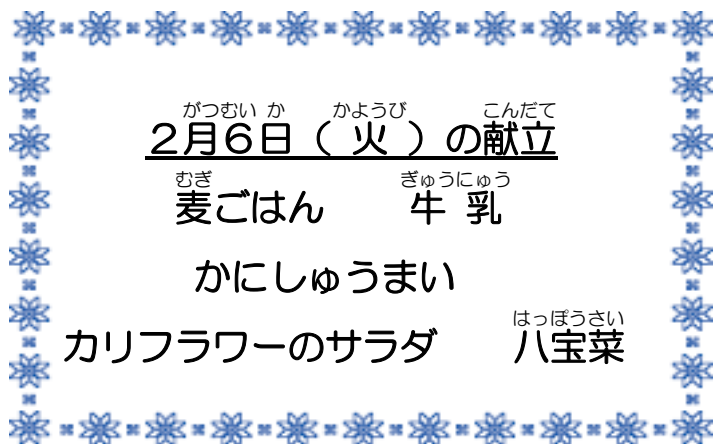
だいす ほね は しょうぶ で
「大豆ふりかけ」や、骨や歯を丈夫にする「いわしフライ」が出

まつ。せつぶんかん きゅうしよく たの
ます。節分感あふれる給食をお楽しみください。

給食 News

令和6年2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>



むい か かようび きゅうしょく いっちゅう ねん くみ せいと かんが ちゅうか
6日(火)の給食は、一中2年3組の生徒が考えた「中華
せかい やちよ ひこんだて
の世界へようこそ!!八千代の日献立」です。

きょう きゅうしょく はっぼうさい いみ
今日の給食の八宝菜は、「たくさん」という意味があります。

「たくさんの宝を集めたようなおいしいおかず」なので、自然あふ

れた八千代町のおいしい白菜を使ったメニューを考えました。

また、カリフラワーは11月～3月がもっともおいしい時期で、

びはく びはだ よ えいようそ シー めんえきりよく つよ
美白や美肌に良い栄養素のビタミンCが多く、免疫力を強める

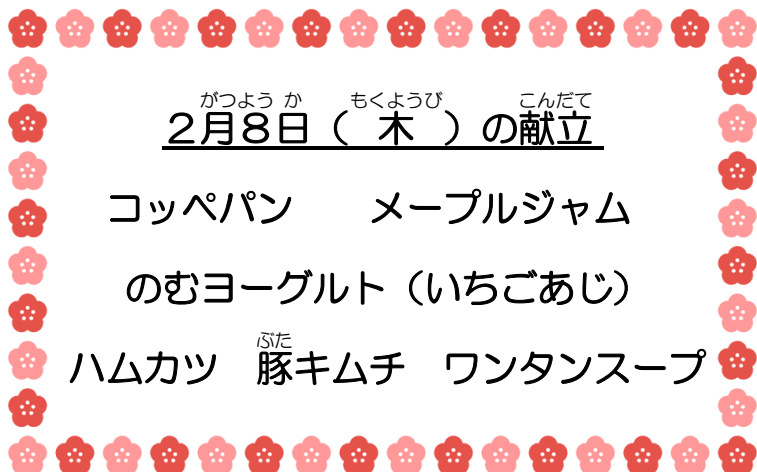
こうか
効果があります。

いっちゅう せいと かんが こんだて
一中の生徒が考えた献立をおいしくいただきましょう。

給食 News

令和6年2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>



がつよう か もくようび こんだて
2月8日 (木) の献立

コッパン メープルジャム

のむヨーグルト (いちごあじ)

ハムカツ 豚キムチ ワンタンスープ



よう か もくようび きゅうしょく しもゆう きしろう ねんせい じ どう かんが
8日(木)の給食は、下結城小3年生の児童が考えた

ち さん ち しょう や ち よ ひ こんだて
「地産地消：八千代の日献立」です。

や ち よ まち はくさい つか ぶた
八千代町でつくられた白菜やもやし、ねぎを使った「豚キムチ」
「ワンタンスープ」が出ます。

しゅうとうはくさい しも あ せんい やわ あま とくちょう
秋冬白菜は霜に当たるために繊維が柔らかく、甘いのが特徴で
す。約90% が水分ですが、お腹の中をきれいにしてくれる食
物繊維や、病気から体を守るビタミンCなどが含まれています。

しょくもつせんい ぶく
食物繊維は、もやしにも含まれています。

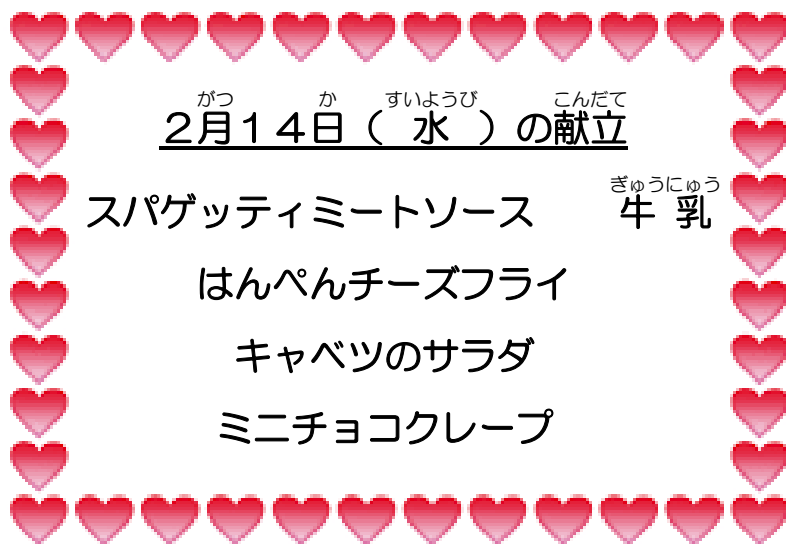
さっきん さよう よほう てき からだ
ねぎには、殺菌作用があり、かぜの予防に適しています。また、体
を温める効果もあります。

ちょうない やさい た さむ ふう げんき の
町内でつくられた野菜をしっかりと食べ、寒い冬を元気に乗りき
りましょう！

給食 News

令和6年2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>



14日(水)の給食は「バレンタイン献立」です。

バレンタインデーは、日頃の感謝や気持ちを添えて、チョコレ

トやお菓子などを贈る日とされています。

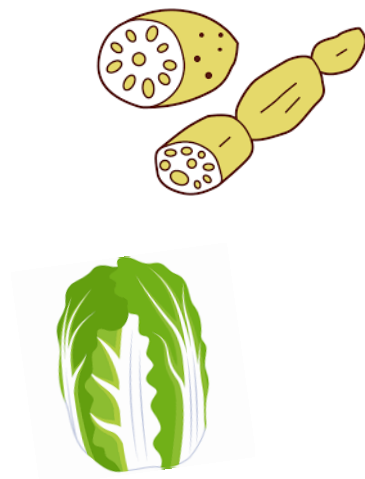
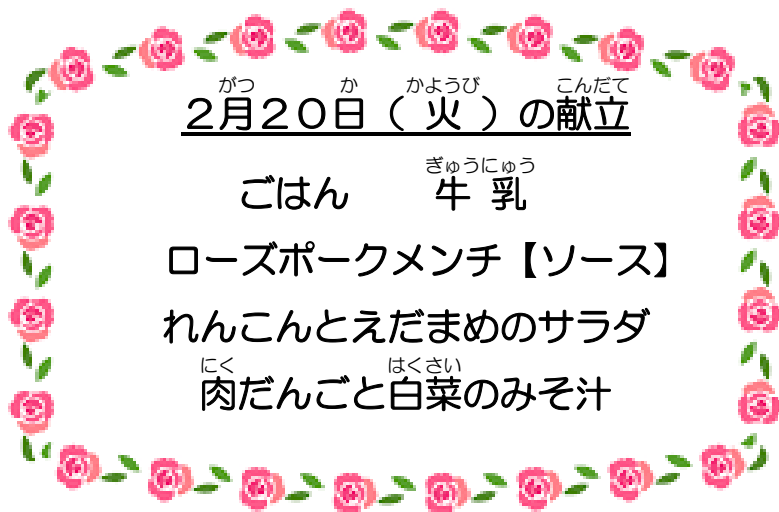
海外では、恋人や友達、家族などが、お互いにカードや花束、お菓子などを贈るそうです。

給食では、「ミニチョコクレープ」が出ます。いつも残さず給食を食べてくれるみなさんへ、給食センターから「ありがとう」の気持ちが込められています。おいしく食べてくださいね。

給食 News

令和6年2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>



か かようび きゅうしょく いっちゅう ねん くみ せい と かんが
20日(火)の給食は、一中2年4組の生徒が考えた「おい

しさいっぱい茨城の味冬スペシャル献立」です。

きょう こんだて いばら きけん やさい おお つか
今日の献立には茨城県の野菜が多く使われています。レンコンや

はくさい ぜんこく い せいさんりょう ぼこ
白菜はどちらも全国1位の生産量を誇っています。レンコンは、

あな さき みとお い み あ えんぎ
穴から先を見通すことができるという意味合いから、縁起がいい

た もの した
食べ物として親しまれています。

また、ふゆ しゅん しょくもつせん い せいかつしゅうかん
また、冬が旬であるレンコンは、食物繊維たっぷりで生活習慣

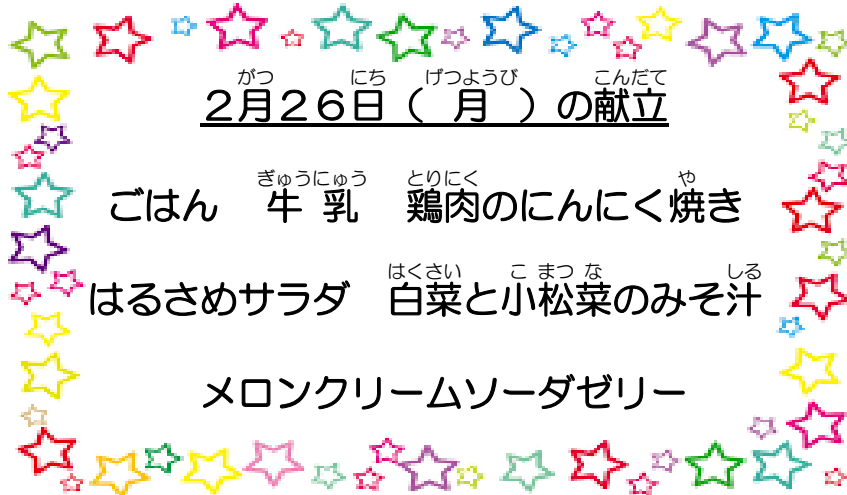
びょう よぼう かいぜん やくだ こうか
病の予防や改善に役立つ効果もあります。

みなさん、できるだけ残さずに食べましょう！

給食 News

令和6年2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>



か げつ につ ようび きゅうしょく いっちゅう ねん くみ せい と かんが えいよう
26日(月)の給食は、一中2年1組の生徒が考えた「栄養
まんてん くみ こんだて
満点1組レストラン献立」です。

みなさんメロンは好きですか？本日の献立に出るのは「メロン！」
ではなく「メロンゼリー」です。そこで今日の給食に登場する
「メロン」についてクイズを出します。みなさんがよく食べるメロン
には模様がついています。その模様はなぜ出来るのでしょうか？
これからいう①～④の中から当ててみてください。

- ①作っている人がつまようじで傷をつけて、甘みを増やしている。
- ②栄養の管のようなものが張り巡らされている。
- ③メロンの皮が破けてかさぶたのようなものが模様のように見える。
- ④鬼がきて、金棒で傷をつけていった。

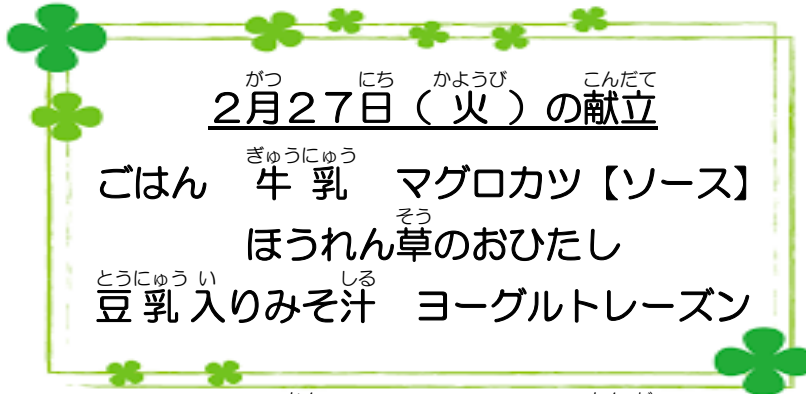
正解は、③「メロンの皮が破けて、かさぶたのようなものが模様のよ
うに見える」です。農家の人たちは毎日休みなく、メロンの様子を観
察し、水や肥料を与えたり絞ったりすることで、内側の実の成長の
ど あ ちょうせい かんしゃ
度合いを調整しているそうです。感謝していただきましょう。

給食 News

令和6年2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>



かむことに関するクイズを4問出します！放送をよく聞いて当ててみてください。

Q1. 虫歯になりやすいおやつはどちらでしょう？

- (1) ガム (2) キャラメル

正解は(2)のキャラメルです。キャラメルのように歯にくっつきやすいお菓子は虫歯になりやすいです。

Q2. 虫歯になりやすい飲み物はどちらでしょう？

- (1) 牛乳 (2) スポーツドリンク

正解は(2)のスポーツドリンクです。スポーツドリンクには大量の砂糖が含まれていて、だらだら飲むと虫歯の原因になります。

Q3. 歯によい食べ物はどちらでしょう？

- (1) チーズ (2) グレープフルーツ

正解は(1)のチーズです。チーズには骨や歯を丈夫にするカルシウムが沢山入っています。

Q4. かむとき、どこでかむとよいでしょう？

- (1) 右の歯 (2) 左の歯 (3) 左右両方の歯

正解は(3)の左右両方の歯でかむです。どちらかの歯で食べていると歯並びが悪くなります。

今日の給食でよくかんで食べてもらいたい食材は、「ごぼう」や「こんにゃく」です。よくかんで、残さずいただきますよう！