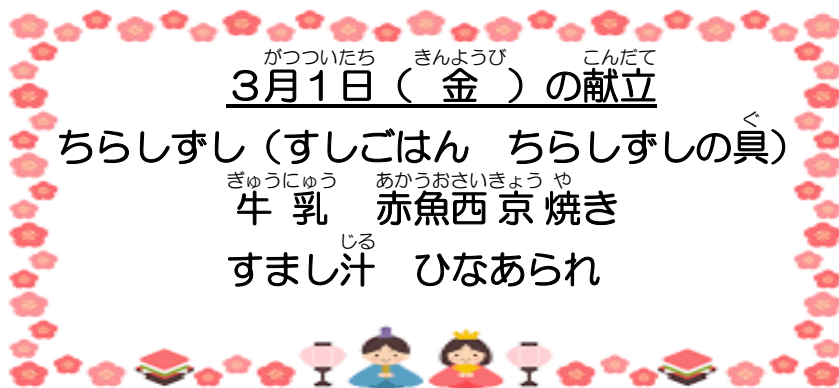


# 給食 News

令和6年3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>



がつついたち きんようび こんだて  
3月1日(金)の献立

ちらしずし(すしごはん ちらしずしの具)

ぎゅうにゅう あかうおさいぎょうや  
牛乳 赤魚西京焼き

すまし汁 ひなあられ



ついたち きんようび きゅうしょく まつ こんだて  
1日(金)の給食は「ひな祭り献立」です。

がつみっか まつ おんな こ すこ せいちょう ねが いわ  
3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長を願ってお祝い

にほん でんとうぎょうじ げんざい にんぎょう かざ  
をする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るように

えとじだい にんぎょう みが  
なったのは江戸時代のことで、もともとは人形を身代わりにして

じゃき なが きげん  
邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。

いっばんてき ぎょうじしょく すし す  
一般的な行事食として、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひし

もち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。ひなあられは、

かんとうちほう こめつぶがた あま がし した もも みどり  
関東地方では米粒形の甘いポン菓子が親しまれています。桃・緑・

き しろ しょく ももいろ もも みどり なつ しんりょく きいろ あき  
黄・白の4色で、桃色は“桃の花”、緑は“夏の新緑”、黄色は“秋

こうよう しろ ふうゆ ゆき しき あらわ  
の紅葉”、白は“冬の雪”をイメージし、四季を表しています。そう

したことから、ひなあられを食べると1年ねんを通してとお健やかに成長すこする

ことができますいと言われています。

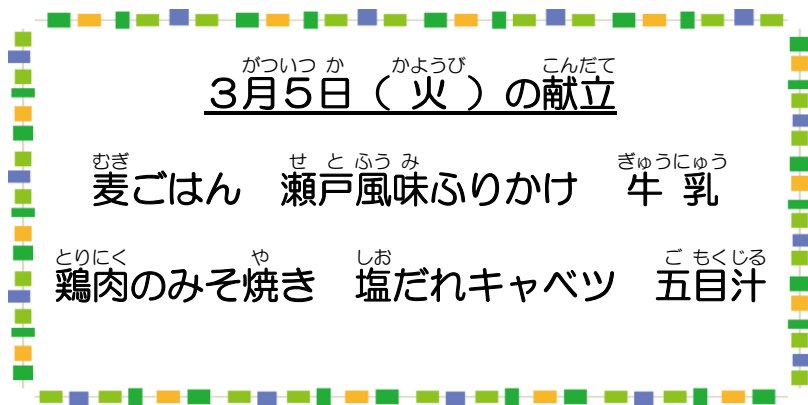
きゅうしょく すし で た  
給食には、「ちらし寿司」「ひなあられ」が出ます。しっかり食べ

けんこう ねが  
て健康を願いましょう！

# 給食 News

令和6年3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>



5日(火)の給食は「よくかんで食べよう！カミカミ献立」です。

お家での食事や学校の給食の時、よくかんで食べていますか？

あまりかまずに飲みこんだりしていませんか？早食いの人ほど太る

傾向にあると言われますが、その理由はゆっくりとよくかんで食べる

ことで、満腹中枢が刺激されて満腹感を感じることができるため、

食べ過ぎを防ぐことができるからです。また、よくかむことで口の中

のだ液がたくさん出ます。だ液は口の中の細菌を洗い流し、虫歯や歯

周病になるのを防ぎます。

今日の給食でかみごたえのある食材は、五目汁の中に入っている

椎茸やごぼうです。よくかんでなるべく残さず食べましょう。

# 給食 News

令和6年3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 きんようび こんだて  
3月8日 (金) の献立

コーンピラフ 牛乳

ハートオムレツ ツナサラダ

はくさい にくだんご  
白菜と肉団子のスープ



よう か きんようび きゅうしょく ちゅうがっこうそつぎょう いわ こんだて  
8日 (金) の給食は「中学校卒業お祝い献立」です。

ちゅうがく ねんせい そつぎょう がっこうせいかつ  
中学3年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。学校生活での  
いろいろな思い出がうかんでくるとおもいます。9年間の学校給食  
はどうでしたか？学校給食は「みなさんの成長に必要な栄養」  
や、「栄養バランス」のお手本となるように作られています。

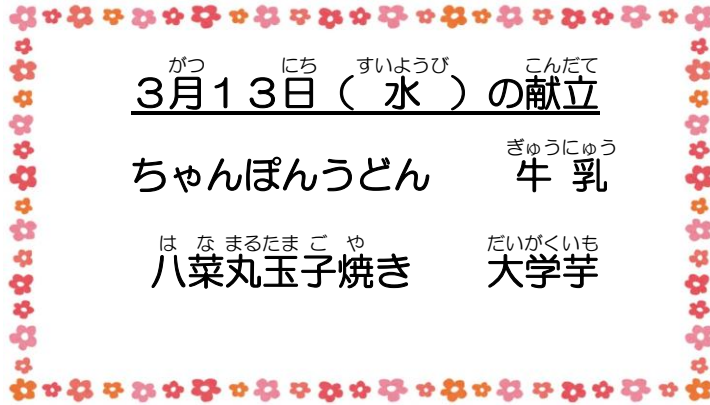
こんだて きほん しゅしょく しゅさい ぶくさい しろもの きゅうにゅう  
献立の基本は、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」に「牛乳」を  
くわ く あ ぎゅうにゅう ほね は  
加えた組み合わせになっています。そのなかでも牛乳は、骨や歯  
をつくるもとになるカルシウムがたくさん含まれています。卒業  
してからも毎日コップ1杯を目安に飲むようにし、丈夫な骨や歯  
をつくりましょう。

ちゅうがっこう そつぎょう じぶんじしん かんが しょくじ えら きかい ぶん  
中学校を卒業すると、自分自身で考えて食事を選ぶ機会が増  
えます。その時は八千代町の給食を思い出してくださいね。食べ  
たものが自分の体をつくれます。これからもしっかり食べて、勉  
強や運動を頑張り、健康な毎日を過ごしましょう♪

# 給食 News

令和6年3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>



に ち すいようび きゅうしょく ちさんちしょう やちよ ひこんだて  
**13日(水)の給食は「地産地消:八千代の日献立」です。**

はなまる はい たまごや やちよまち のうか ころ  
八菜丸のイラストが入った玉子焼きと、八千代町の農家さんが心  
をつく はくさい つか で  
をこめて作った白菜やもやしを使ったちゃんぽんうどんが出ます。

たまごや あま ふうみ あじ  
玉子焼きは、ふわっとしていてやわらかく、甘い風味の味となっ  
ています。みなさんが知っている「八菜丸」のイラストも人気です。

はくさい やちよまち ぜんこく い せいさんりょう ほこ はくさい やく  
**白菜は、八千代町が全国1位の生産量を誇ります。白菜は約90**  
パーセント すいぶん しよくもつせんい シー ほうふ ふく  
**%が水分ですが、食物繊維やビタミンCなどが豊富に含まれて**  
います。食物繊維は腸の調子を整え、お腹の中をきれいにしま  
す。ビタミンCは粘膜を保護してウイルスを寄せつけず、かぜを予  
ぼう しょう  
防します。また、もやしにも食物繊維が含まれています。

やちよ めぐ かん あじ た  
八千代の恵みを感じながら、よく味わって食べましょう！

# 給食 News

令和6年3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>



3月18日(月)の献立

ごはん 牛乳 とりからあげ

五目豆 キャベツのうま塩スープ

ストロベリーカスタードタルト



18日(月)の給食は「小学校卒業お祝い献立」です。

小学6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。学校生活でのいろいろな思い出がうかんでくるとおもいます。6年間の学校給食はどうでしたか？学校給食は「みなさんの成長に必要な栄養」  
や、「栄養バランス」のお手本となるように作られています。

献立の基本は、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」に「牛乳」を加えた組み合わせとなっています。その中でも牛乳は骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたくさん含まれています。学校がお休みの日でも毎日コップ1杯を目安に飲むようにし、丈夫な骨や歯をつくりましょう。

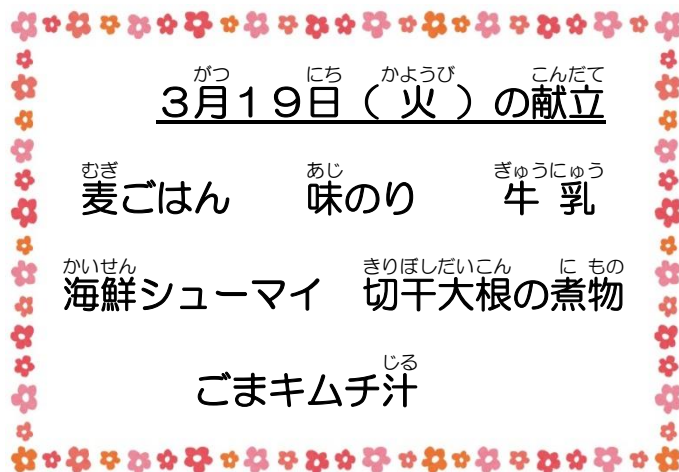
中学生になると、授業の後に部活動があります。栄養バランスのよい食事をしっかりとって、勉強とともに頑張ってください！



# 給食 News

令和6年3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>



きょう きゅうしよく きりほしだいこん にもの で きりほしだいこん  
今日の給食に「切干大根の煮物」が出るということで、「切干大根」  
について紹介します。

だいこん ほそぎ かんそう きりほしだいこん かんそう  
大根を細切りにして乾燥させたものが切干大根です。乾燥させる

あま ま なま だいこん み えいよう おお ぶん  
ことで甘みが増し、生の大根よりもうま味と栄養を多く含みます。

ほう ぶん しょくもつせんい ぶん しょくざい  
また、カルシウム・カリウム・豊富な食物繊維を含む食材です。

ほね は じょう ぶん けつあつ さ はたら  
カルシウムは骨や歯を丈夫にし、カリウムは血圧を下げる働きが

しょくもつせんい なか なか  
あります。そして、食物繊維はお腹の中をきれいにしてくれます。

きりほしだいこん にんじん しいたけ あ しょう むかし にもの  
切干大根と人参・椎茸・さつま揚げを使用し、昔ながらの煮物に

仕上げました。しっかり食べて、栄養をとりいれましょう。