

給食 News

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

がつみっか げつようび こんだて
7月3日（月）の献立

ごはん 牛乳
ハムカツ【ソース】
キャベツのサラダ【塩ドレッシング】
かきたま汁
ミニゼリー



みっか げつようび きゅうしょく ちさんちしょう やちよ ひこんだて
3日（月）の給食は、「地産地消：八千代の日献立」です。

きょう きゅうしょく しょう やちよまち と やさい
今日の給食に使用している八千代町で採れた野菜は、

「キャベツ」、「にんじん」、「みつば」です。

みつば なまえ とお さんまい は やさい
「みつば」は名前の通り三枚の葉がついている野菜です。

やちよまち いばらきけんぜんたい せいさん さか おこな
八千代町だけでなく、茨城県全体でも生産が盛んに行われ

ており、茨城県の生産量は全国第三位を誇ります。みつば

え どじだい さいばい やさい いま たね
は江戸時代から栽培されている野菜で、今はスポンジに種を

まき、成長させる水耕栽培が主流になっています。なかなか

か主役にはなれない野菜ですが、香りで料理を引き立ててく

れます。香りも楽しみながら食べてみてください。

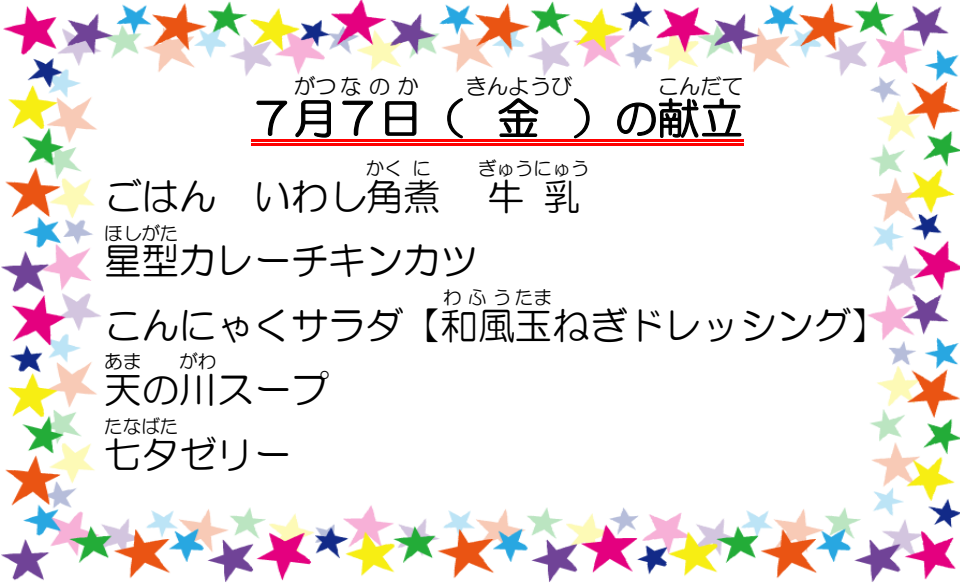
きゅうしょく しょう やちよまち と やさい まいつきこんだてひょう
給食に使用する八千代町で採れた野菜を毎月献立表の

下に紹介していますので、ぜひ見てくださいね。

小学校

給食 News

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



7月7日（金）の献立

- ごはん かくに いわし ぎゅうにゅう 角煮 牛乳
- 星型カレーチキンカツ
- こんにゃくサラダ【和風玉ねぎドレッシング】
- あま がわ 天の川スープ
- たなばた たなばた セタゼリー

7日（金）の給食は「七夕献立」です。

七夕は、天の川をはさんで引き離された彦星と織姫が7月7日の夜、天の川をわたり、年に一度だけ会うことができるという中国の伝説にちなんだ行事です。笹に願い事を書いた短冊をぶら下げるようになったのは、針仕事や習字の上達を願って書いたものがはじまりともいわれています。

みなさんはどんな願い事をしますか？

星がたくさん集まった天の川を見立てて、給食にはたくさんさんの星がちりばめられています。星を見つけながら楽しんで食べてください。

小学校

平成29年度7月3週

八千代町立学校給食センター発行

給食 News

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

がつ にち もくようび こんだて
7月13日(木)の献立

インドカレー(ナン キーマカレー)

ぎゅうにゅう
牛乳

オムレツ【ケチャップ】

フルーツゼリー和え



にち もくようび きゅうしょく せかい りょうり
13日(木)の給食は「世界の料理：インドメニュー」です。

めんせき にほん ばい おお じんこう にほん
インドの面積は日本の8.7倍の大きさがあり、人口も日本
の10倍以上です。地域・民族・宗教・階層もさまざまで、
それによって食の文化もたくさんありますが、共通して
こうしんりょう つか
香辛料をよく使います。

みぎて おやゆび ひとさ ゆび なかゆび さんほん つか
インドでは、右手の親指・人差し指・中指の三本を使って
りょうり くち はこ ただ た もの ゆび はさ
料理を口に運ぶのが正しいマナーで、食べ物を指で挟んだ
かんしょく たの た
感触を楽しみながら食べるそうです。

きゅうしょく で
給食では「キーマカレー」が出ます。「キーマ」は「ひ
にく ほか き やさい
き肉」のことをいい、他にもみじん切りにした野菜がたくさ
ん入っています。「ナン」に上手にカレーをつけて、指から
はい しょうす ゆび
の感触も楽しんで食べてください。

小学校

給食 News

<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
タコメンチ【ソース】
ボイルブロッコリー【ごまドレッシング】
ワンタンスープ



か きんようび きゅうしょく た こんだて
14日（金）の給食は「よくかんで食べよう！カミカミ献立」です。

みなさんは、いつも食べ物^{た もの}をどのくらいかんでいますか？
いつもの給食^{きゅうしょく}の様子^{ようす}を振り返^ふってみてください。急いで食^{いそ}べようとして、かきこんで食^たべたり、あまりかまずにのみ込^こんでしまったりしていませんか？**食^たべる時間^{じかん}をきちんととり、よくかんで食^たべることが大切^{たいせつ}です。**たくさんかむと、食^たべ物^{もの}もやわらかくなり、のみこみやすくなります。どれだけかめばやわらかくなるか数^{かず}えて食^たべてみましょう。いつもかんでいる回数^{かいすう}よりも10回多^{かいおお}くかむことを意識^{いしき}してみるとよいでしょう。

きゅうしょく しょくじ いしき
給食^{きゅうしょく}だけでなく、おうちでの食事^{しょくじ}も意識^{いしき}し、よくかんで
食^たべる習慣^{しゅうかん}を身^みにつけ、口^{くち}からの健康^{けんこう}を目標^{めざ}しましょう。