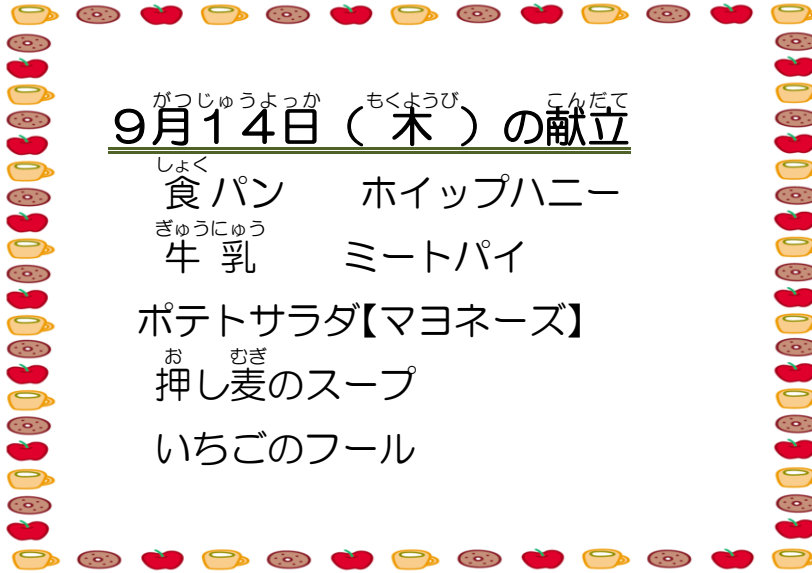


給食News

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

平成29年度9月3週
八千代町立学校給食センター発行



がつじゅうよっか もくようび こんだて
9月14日(木)の献立

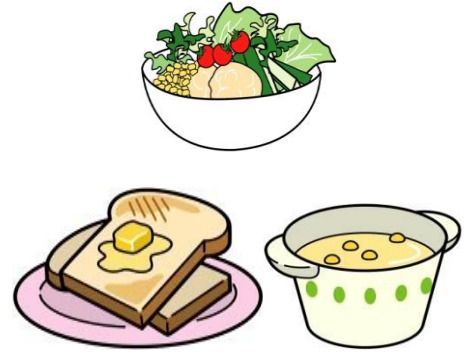
しよく
食パン ホイップハニー

ぎゅうにゅう
牛乳 ミートパイ

ポテトサラダ【マヨネーズ】

おむぎ
押し麦のスープ

いちごのフル



じゅうよっか もくようび きゅうしよく せかい りょうり
14日(木)の給食は「世界の料理：イギリスメニュー」です。

イギリスには具材をパイ生地で包み、オーブンに入れて焼く料理
が多くあります。その中でも「ミートパイ」が有名です。ひき肉と細
かく刻んだ野菜を味付けし、パイ生地で包んで作るそうです。

今日のデザートには、「いちごのフル」が出ます。「フル」とは、
ホイップした生クリームに、フルーツなどを軽く煮て混ぜ合わせ、
冷やしたものです。プリンに似たなめらかな食感のデザートです。

かていりょうり きぶん あじ た
イギリスの家庭料理の気分を味わって食べてみてくださいね♪

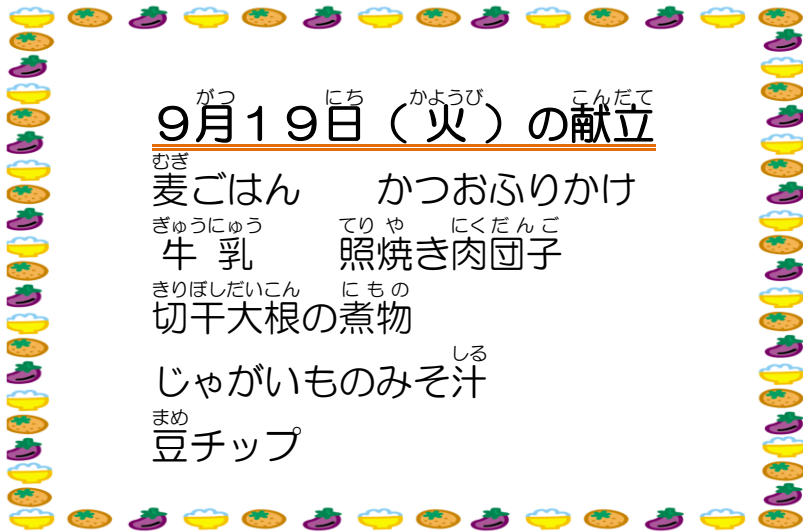
小学校

給食News

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

平成29年度9月4週

八千代町立学校給食センター発行



9月19日（火）の献立

麦ごはん かつおふりかけ
牛乳 照焼き肉団子
切りほしだいこんのもの
じゃがいものみそ汁
豆チップ



19日（火）は、「よくかんで食べよう！カミカミ献立」です。

みなさんは「カミング30」という言葉を聞いたことがあります

か？厚生労働省が2010年に公表したもので、「一口30回か

むこと」を目標とし、よくかむために口や歯を使った「飲みこみ方、

かみ方、味わい方」などの『食べ方』を身につけることが必要である

としています。口の健康を守り、五感で味わえる食べ方を身につけ

ることで、心と体の健康につながります。

今日の給食には、「切りほしだいこんのもの」が出ます。切りほしだいこんは、大根

を日光に当て干すことで水分が抜け、「かみごたえ」がある食べ物

となり、かむ回数を増やすことができます。みなさんも、一口30回

かむことを意識して食べてみてください。

小学校

給食News

平成29年度9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>

が っ は つ か すいようび こんだて
9月20日（水）の献立

ひや ぎゅうにゅう
冷しつけめん コーヒー牛乳

とり
鶏ささみフリッター

キャベツとにんじんのサラダ【ごまドレッシング】

や ち よ まち さん ほうすい なし
八千代町産の豊水梨



は つ か すいようび きゅうしよく ちさんちしょう や ち よ ひ こんだて
20日（水）の給食は、～地産地消「八千代の日献立」～です。

みなさんも知っているとおりの八千代町は梨の産地です。

や ち よ まち なし あくと さくもつ そだ てき とち
八千代町の梨は、肥土とよばれる作物が育つために適した土地で
そだ 育つため、「肥土梨」といわれています。みずみずしく、上品な甘さ
とくちょう かわにしちく にしとよだちく いちぶ おお さいばい
が特徴です。川西地区と西豊田地区の一部で多く栽培されています。

が っ こうすい が っ ほうすい しゅつか ほん
8月には「幸水」、9月には「豊水」が出荷されています。お盆の
ころ かつすえごろ しゅつか こうすい あま おお かつじょうしゅん
頃から8月末頃に出荷される「幸水」は甘みが多く、9月上旬か
ら しゅつか ほうすい あま さんみ
ら出荷される「豊水」は、甘みと酸味があります。

なし には、 ビタミン・ミネラルなどの吸収をよくする働きや、
ソルビトールという糖分が含まれていて、お腹の調子を整えてくれ
ます。

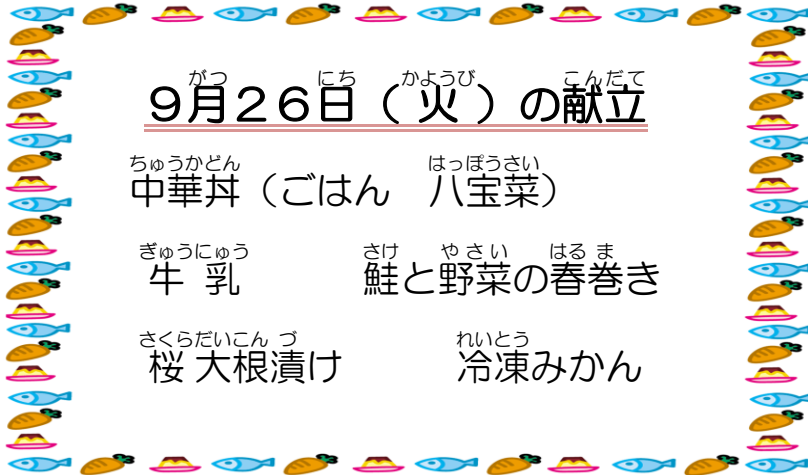
きょう きゅうしよく や ち よ まち あき だいひょう とくさんひん ほうすい
今日の給食には、八千代町の秋を代表する特産品「豊水」とい
ひんしゅ なし と い
う品種の梨を取り入れました。

や ち よ まち と いま しゅん すいぶん おお あま なし あじ た
八千代町で採れた今が旬の、水分が多く、甘い梨を味わって食べ
てみてください♪

給食News

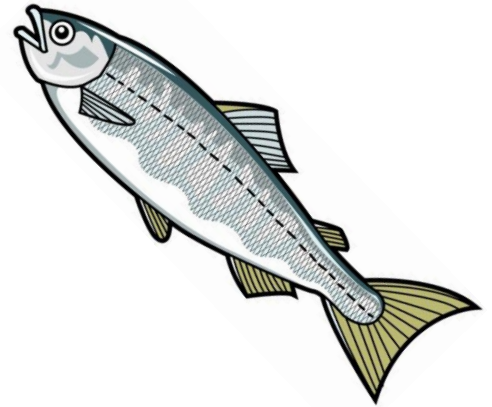
<http://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/kouhou/kyusyoku/k-news.html>

平成29年度9月5週
八千代町立学校給食センター発行



9月26日（火）の献立

ちゅうかどん 中華丼（ごはん 八宝菜）
ぎゅうにゅう 牛乳 さけ やさい はるま 鮭と野菜の春巻き
さくらだいこんづ 桜大根漬け れいとう 冷凍みかん



「鮭」は、白身の魚に分類されていますが、身はきれいな赤色をしています。これは、「鮭」が食べているオキアミなどに含まれるアスタキサンチンという色素が、「鮭」の体内に蓄積するためです。

「鮭」は、良質なたんぱく質が豊富で、脂質やビタミンなどの栄養素がバランスよく含まれています。

26日（火）の給食で、「鮭と野菜の春巻き」が出ます。今が旬のおいしい「鮭」と「野菜」が、細かく食べやすくなって春巻きの中に入っています。

鮭が苦手な人も、一口からでも食べてみてくださいね♪

小学校