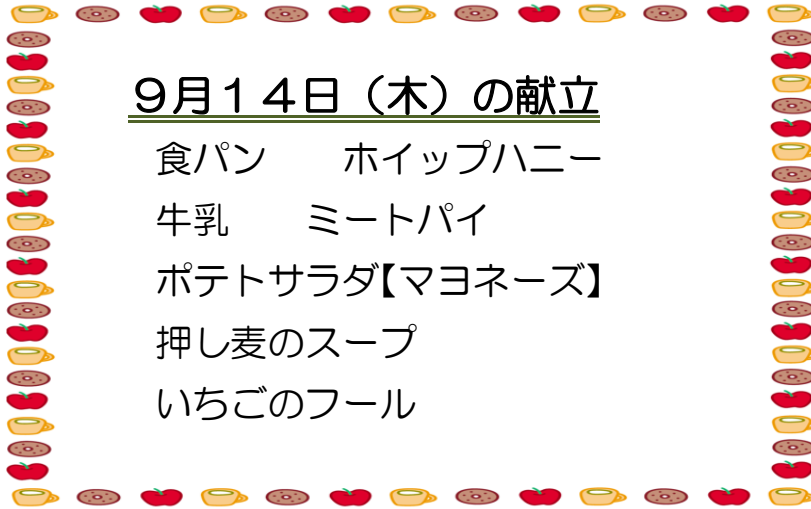


給食News

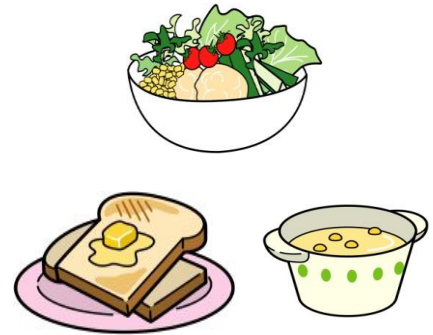
平成29年度9月3週
八千代町立学校給食センター発行

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



9月14日(木)の献立

食パン ホイップハニー
牛乳 ミートパイ
ポテトサラダ【マヨネーズ】
押し麦のスープ
いちごのフルール



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。

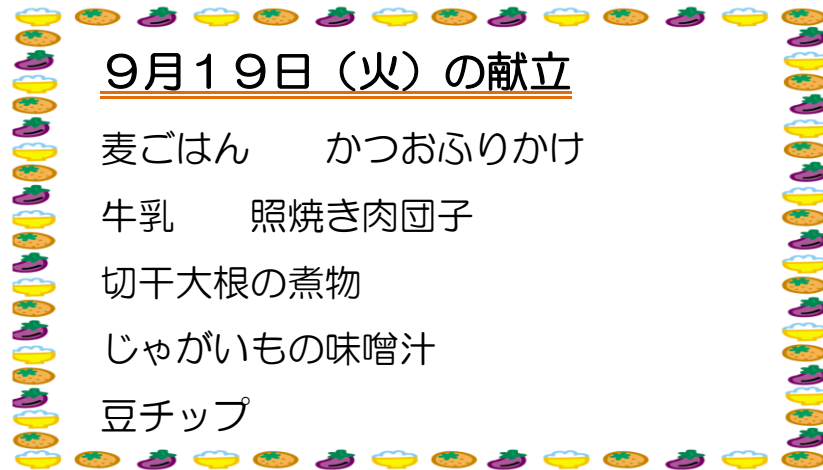
今日の給食には、「いちごのフルール」が出ます。「フルール」とは、ホイップした生クリームに、フルーツなどを軽く煮て混ぜ合わせ、冷やしたものです。プリンに似たなめらかな食感のデザートです。

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♪

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
切干大根の煮物
じゃがいもの味噌汁
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^{さんまる}30」という言葉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、よくかむためには口や歯を使った「飲み方、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されています。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、「切干大根の煮物」が出ます。切干大根は、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。

中学校

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20日（水）の献立

冷しつけめん コーヒー牛乳

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】

八千代町産の豊水梨



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八千代町は梨の産地です。

八千代町の梨は、**あくど**とよばれる作物が育つために適した土地で育つため、「**あくどなし肥土梨**」といわれています。みずみずしく、上品な甘さが特徴です。川西地区と西豊田地区の一部で多く栽培されています。

8月には“幸水”、9月には“豊水”が出荷されています。お盆の頃から8月末頃に出荷される“幸水”は甘みが多く、9月上旬から出荷される“豊水”は甘みと酸味があります。

梨には、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。

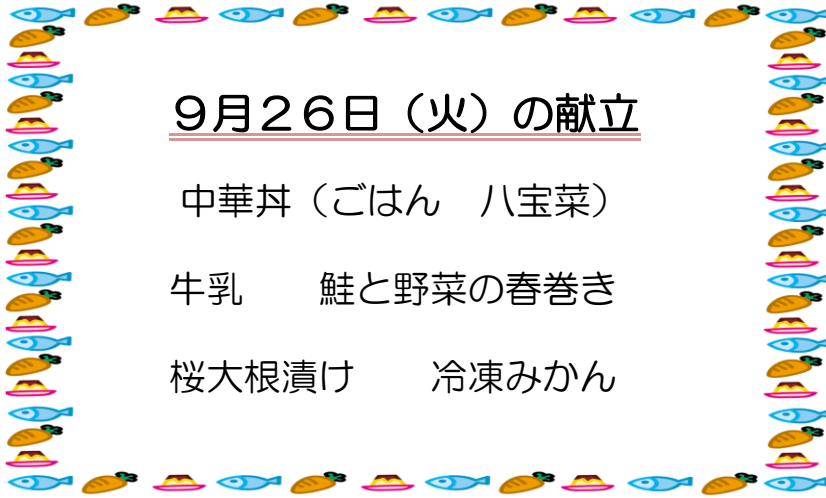
今日の給食には、八千代町の秋を代表する特産品 “豊水” という 品種の梨を取り入れました。八千代町で採れた今が旬の、水分が多く、甘い梨を味わって食べてみてください♪

中学校

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

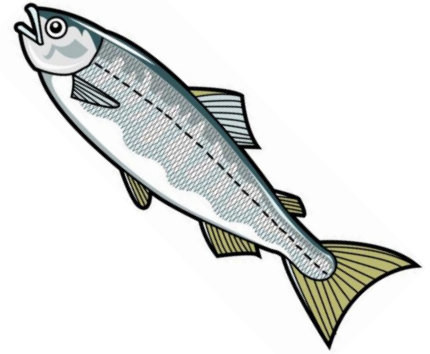


9月26日（火）の献立

中華丼（ごはん 八宝菜）

牛乳 鮭と野菜の春巻き

桜大根漬け 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）の給食は、「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♪

中学校