

11月8日(水)の献立

とりなんばん
鶏南蛮うどん

ぎゅうにゅう
牛乳

ミニあげパン

ボイルブロッコリー【マヨネーズ】

まめ
豆チップ



8日(水)の給食は、「いい歯の日献立」です。

11月8日は語呂合わせで、「118」となることから、日本歯科医師会が平成5年に、「いい歯の日」と制定しました。

日本歯科医師会では、「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしい」という願いをこめて、「8020運動」を進めています。これは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という内容です。そのひとつとして、いい歯の日を決め、よくかんで食べることを進めているそうです。

健康な歯を保つために、よくかんで食べたり、食べたらしっかり歯をみがくようにしましょう。そして、好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

今日の「鶏南蛮うどん」の汁には、鶏肉・ねぎ・ほうれん草などが入っています。うどんの日は、かむ回数が少なくなりがちなので、めんだけでなく臭もしっかりかむようにしてください。

いつもよりかむことを意識して食べて、いい歯を保ちましょう♪

11月20日(月)の献立

ごはん 納豆 牛乳
鶏の唐揚げ れんこんのきんぴら
かきたま汁

11月13日は

茨城県民の日です。
県民が県の歴史を知り、
自治意識を高め、
郷土の発展と飛躍を
願う日とされています。



20日(月)の給食は、「地産地消：茨城県民の日献立」です。

茨城県産や八千代町産の食材を使った献立になっています。

「れんこん」は、土浦市やかすみがうら市で栽培が盛んで、11月頃が旬です。ビタミンCなどを含み、体の免疫力を高めて、かぜをひきにくくします。

茨城県は「納豆」の生産が日本一で、特に水戸市で作られるものが有名です。食物繊維が含まれていて、胃や腸の働きを良くし、お腹の中をきれいにします。

「みつば」や「ねぎ」は、八千代町産の食材を使っています。

「ねぎ」は11月からが旬で、体を温めたり、疲れをとってくれます。

「地産地消」とは、その地域で生産されたものを、その地域で消費することです。「地産地消」を行うことで、地元の安全で新鮮なものが食べられます。

茨城の味がつまった県民の日献立を味わってみたいですね♪

がつ 11月21日 (火) の献立
にち かようび こんだて

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳
ハンバーグ和風ソースかけ わふう
さつまいものサラダ【マヨネーズ】
かぶのみそ汁 しる



にち かようび きゅうしよく ちさんちしょう やちよ ひこんだて
21日(火)の給食は、「地産地消:八千代の日献立」です。

きょう きゅうしよく やちよまち さいばい つか
今日の給食には、八千代町で栽培された「きゅうり」を使った
“さつまいものサラダ” や、“かぶ” や“ねぎ”、ちょうない せいぞう
町内で製造してい
る「みそ」をつか しる で
を使った“かぶのみそ汁”が出ます。

やちよまち さいばい がつ がつ ねんじゅうおこな
八千代町の「かぶ」の栽培は、7月～9月をのぞき1年中行わ
れています。あきごろ なつ たね しゅうかく はじ
秋頃からは、夏に種まきをした「かぶ」の収穫が始ま
ります。

おいしい「かぶ」は、は 葉がいきいきとしていて、は くき ね
みどりいろ にゅうはくしよく まる かたち しんせん
緑色で、乳白色の丸くきれいな形のもものが新鮮です。

これからさむ じき しる い
これから寒くなってくる時期ですので、みそ汁やスープに入れる
とおいしく食べられ、からだ あたた げんき
体も温まり元気になります。

あじ た
味わって食べてみてくださいね♪

11月30日(木)の献立

ソフトフランスパン【マーガリン】

牛乳 ベーコンエッグ

キャベツと人参のサラダ【イタリアンドレッシング】

ひよこ豆のスープ お米のババロア



30日(木)の給食は、「世界の料理:スペインメニュー」です。

スペインは、海と山に囲まれた国です。お米を使った料理や魚介類

を使った料理が多く、日本でも人気があります。また、デザートに

もお米を使ったものがあります。新鮮な素材を活かす比較的あっさ

りとした料理が多く、野菜では、にんにく、じゃがいも、トマト、玉葱

を使うのが特徴です。

スペインを代表する料理には、じゃがいもが入った「卵料理

があります。じゃがいもだけでなく、野菜やハム、ベーコンなどの

肉類が入ることもあります。

今日は、「ベーコンエッグ」と「お米のババロア」が出ます。

スペインの気分を味わって食べてみてください。お楽しみに♪