

給食News

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

平成29年度3月1週
八千代町立学校給食センター発行

がつふつか きんようび こんだて
3月2日(金)の献立

ちらし寿司

(寿司ごはん ちらし寿司の具 刻みのり)

ぎゅうにゅう あつや たまご すましじゆ
牛乳 厚焼き玉子 すまし汁

ひなあられ



ふつか きんようび きゅうしょく まつ こんだて
2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 けんこう せいちょう しあわ
3月3日のひな祭りは、女の子が健康に成長できることや、幸

せを願う行事で、『桃の節句』ともいいます。なぜ、『桃』かという

と、3月は桃の花が咲く時季であり、**桃の木は、長生き・平和を表**

すといわれ、縁起が良いからです。ひな祭りには、ひな人形や桃の

花、ひし餅などを飾り、ちらし寿司やひなあられを食べてお祝いを

します。

今日の給食にも、「ちらし寿司」と「ひなあられ」が出ます。

「ちらし寿司」は、ちらし寿司の具のひとつに“れんこん”が使わ
れていますが、先を見通すことができる縁起の良い食べ物です。**「ひ**

なあられ」の白は“雪”、緑は“草や木”、桃色は“桃の花”を表

し、「ひなあられ」を食べることで、健康に成長できるといわれて

います。女の子だけでなく、みなさんや家族、友達の健康や幸せ

を願って、食べてみてくださいね♪

小学校

給食News

平成29年度3月2週
八千代町立学校給食センター発行

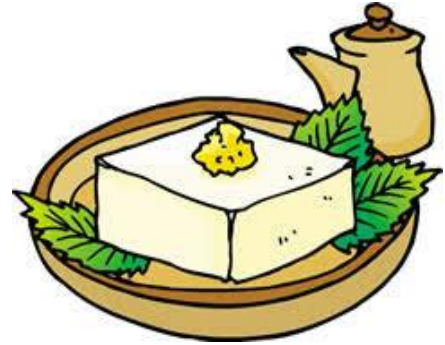
<http://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/kouhou/kyusyoku/k-news.html>

がついつか げつようび こんだて
3月5日(月)の献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とんかつ【ソース】

い どうふ 炒り豆腐 ほうれん草のみそ汁

いよかんタルト



いつか げつようび きゅうしよく ちさんちしょう や ちよ ひこんだて
5日(月)の給食は「地産地消:八千代の日献立」です。

きょう きゅうしよく やちよまちさん とうふ つか い どうふ で
今日の給食には、八千代町産の豆腐を使った「炒り豆腐」が出ます。

しんせん とうふ み だいす かお
新鮮でおいしい豆腐は、身がくずれず、大豆の香りがするものとい
われています。

きょう あさ ちょうない とうふ や つく きゅうしよく
今日の朝、町内のお豆腐屋さんで作ったものが、給食センター
に届きますので、みなさんは、新鮮でおいしい豆腐を食べることが
できます。

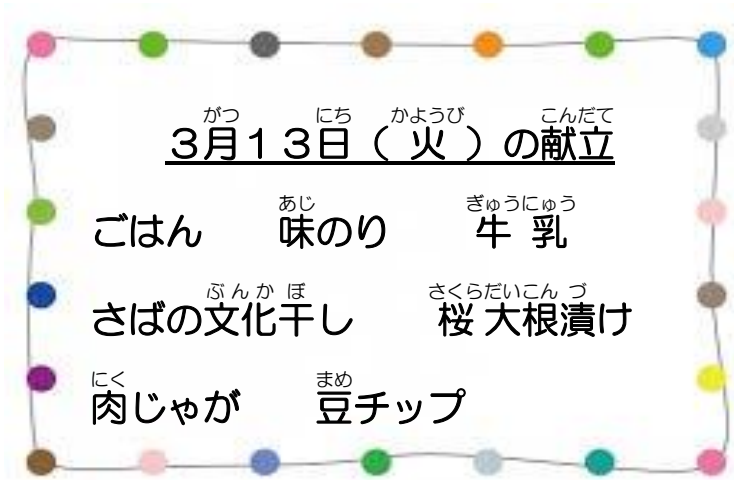
とうふ
豆腐には、たんぱく質が多く含まれていて、消化のよい食べ物で
す。これからだんだんあたたかくなりますが、まだ寒い日もあり、体調
を崩しやすい時期です。たんぱく質には、寒さに対する抵抗力を高
め、体を温める働きがあります。しっかり食べて体を温め、元気
に過ごしましょう！

小学校

給食News

平成29年度3月3週
八千代町立学校給食センター発行

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



13日(火)の給食は「よくかんで食べよう! カミカミ献立」です。

八千代町の給食では、月に一度「カミカミ献立」を行い、よくかんで食べてもらうために、かみごたえのある食べ物や料理を取り入れています。

よくかんで食べることは、健康を保つために大切です。よくかんで食べると、のみこみやすくなるだけでなく、次のような体にとって良い効果があります。

1つ目は、食べすぎを防ぎ、太りにくくなります。食べ物を味わいながら食べることで、お腹がいっぱいになります。

2つ目は、虫歯や歯の病気にかかりにくくなります。口の中にだ液がたくさん出て、体に菌などが入るのを防ぐからです。

3つ目は、口を動かすことで、あごのまわりや首の筋肉がひきしまり、血液の流れが良くなることで、脳や身体が活発になります。

ひとくち かいぐらい 一口30回 位 かむことを意識して、食べてみてください!

小学校

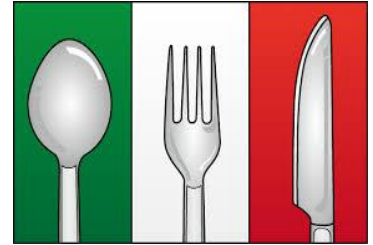
3月22日(木)の献立

食パン 牛乳

イタリアンハンバーグ

キャベツときゅうりのサラダ【ツナマヨネーズ】

イタリアンたまごスープ パンナコッタ



22日(木)の給食は「世界の料理:イタリアメニュー」です。

イタリア料理は、鮮やかないろどりと、食材そのものの味を活かすのが特徴です。

「イタリアンハンバーグ」と「イタリアンたまごスープ」、「パンナコッタ」を献立に取り入れました。

「イタリアンハンバーグ」は、ハンバーグを焼いて、そのうえにチーズをのせ、トマトソースをかけるのが一般的ですが、今日の給食には、イタリア料理に使うことが多い玉ねぎを使ったトマトソースを、ハンバーグにかけてあります。「イタリアンたまごスープ」は、卵や野菜、ベーコンなどが入ったスープに、パン粉と粉チーズを加えてあります。卵がポロポロとしたそぼろ状になるので、日本のかき玉汁に似ているといわれています。「パンナコッタ」の「パンナ」は「生クリーム」、「コッタ」は「煮る」という意味です。今回は、生クリームや牛乳の代わりに豆乳を使い、砂糖やゼラチンを加え、冷やしたものです。

今日は今年度最後の給食になります。みなさんは、食事のマナーを守り、楽しい給食の時間を過ごすことができましたか？好き嫌いをせずに、食べることができましたか？この機会に1年間の給食を振り返り、新しい学年を迎えましょう！