

# 給食News

平成30年度4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>

4月12日（木）の献立

食パン いちごジャム 牛乳

白身魚フリッター

ポテトサラダ【マヨネーズ】

ビーエルティ  
BLTスープ



## 12日（木）の給食は「地産地消：八千代の日献立」です。

今日の給食は、八千代町で栽培されたレタスを使った「ビーエルティBLTスープ」です。産地が身近にあることから、給食センターでも新鮮なものを手に入れることができます。

レタスは、甘みがあり食感もよく、サラダに使うことが多い野菜ですが、生はもちろんスープにして味わうのもおいしい食べ方です。

「BLTスープ」は名前のとおり、“ベーコン” “レタス” “トマト”が入っているスープで、ベーコンのうまみに、レタスの食感やトマトの風味が加わったスープになっています。

給食センターでは、みなさんが住んでいる八千代町の食材を使った給食として、「地産地消：八千代の日献立」を取り入れていきます。

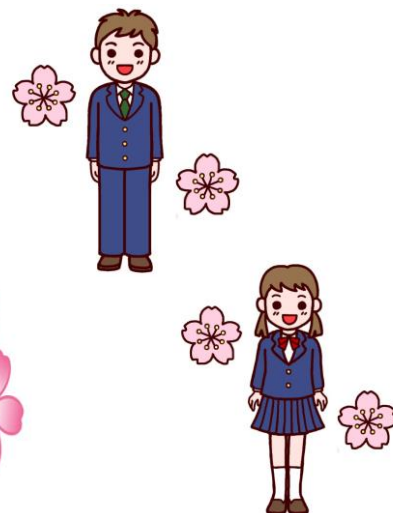
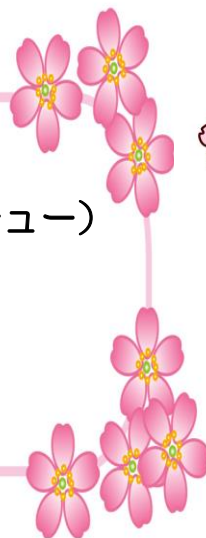
八千代の日献立を楽しみにしていただきね。

中学校

# 給食News

平成30年度4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>



4月13日（金）の献立  
カレーライス（麦ごはん カレーシチュー）  
牛乳  
オムレツ【ケチャップ】  
しおゆで\*ブロッコリー  
お祝いゼリー

## 13日（水）の給食は「入学・進級 お祝い献立」です。

この時期には、環境が変わって体調を崩すこともありますね。

そんな時には、「早寝 早起き 朝ごはん」で生活のリズムを整え、食事に気をつけることで、健康に過ごすことができます。

毎日朝ごはんを食べるようにして、できるだけ好き嫌いせずにバランスよく食べるようにしましょう。

毎日の給食は、成長期のみなさんが心も体も元気に成長できるように、考えて作られています。ぜひ、苦手な食べ物も一口ずつでも食べられるようにしてみましょう。

そして健康で丈夫な体を作り、充実した一年を過ごしてください。

中学校

# 給食News

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

平成30年度4月3週  
八千代町立学校給食センター発行

4月18日（水）の献立  
ふるさとうどん  
牛乳  
たまごドーナツ  
キャベツのごまあえ



## 18日（水）の給食は、「よい歯の日献立」です。

今日の日付は418で、この数字がちょうど「4（よ）1（い）8（歯）」と読めるので、それにちなんで「よい歯の日献立」になっています。

この日は、みなさんの口の中の健康を見直すために決められたもので、“歳をとっても自分の歯でしっかり食べられるように”との願いがこめられています。

口の中の健康というと難しく感じますが、気をつけるポイントは歯と歯茎です。虫歯がないか、歯茎がはれていたりしていないかを確認してみましょう。どちらもよく噛んで唾液をたくさん出したり、歯磨きをすることできれいにすることができます。口の中がきれいになると虫歯や歯茎の病気にかかりにくくなります。

みなさんも、一口20回～30回を目安によくかむことを心がけて食べてみてくださいね♪

中学校

# 給食News

平成30年度4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>

4月27日（金）の献立

ごはん 牛乳  
えびシューマイ  
ホイコーロー  
中華たまごスープ  
フルーツ杏仁



## 27日（金）の給食は、「世界の料理：中国メニュー」です。

今日は「シューマイ」や「ホイコーロー」、「フルーツ杏仁豆腐」など、日本でもなじみがある中国メニューになっています。

日本で有名な四川料理といえば、「回鍋肉」ですね。日本語の読み方は「ホイコーロー」といい、中国語では「ホイグオーロウ」といいます。

日本ではにんにくの葉の代用で、キャベツを炒めています。豆板醤や甜麺醤などの調味料は、独特の風味や甘みがあり、豚肉やキャベツにも合う味付けになっています。

外国の料理を知ることは、その国に関心を持つよい機会です。

給食センターでは、毎月いろいろな国の料理を取り入れていきますので、楽しみにしててくださいね。

中学校