

給食 News

令和3年11月1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 きんようび こんだて
11月5日 (金) の献立

むぎ ルーローハン
麦ごはん 魯肉飯

ぎゅうにゅう たいわん
牛乳 台湾バナナ

はるさめスープ



いつ か きんようび きゅうしょく たいわんこんだて
5日 (金) の給食は、「台湾献立」です。

きょう たいわん ていばんりょうり ルーローハン あま のうこう あじ たいわん
今日は、台湾の定番料理『魯肉飯』と、甘みがあり濃厚な味の『台湾
バナナ』が出ます。

ルーローハン ぶた にく あまから に こ はん
『魯肉飯』とは、豚バラ肉を甘辛いタレでとろとろに煮込んでご飯
にかける料理です。お店によっては煮玉子やたくあん、青菜がトッ
ピングされていますが、今日は、給食向けにアレンジしたものです。

たいわん めいじ ねん にほん はい たいしょう
台湾バナナは明治36年に日本に入ってきました。バナナは大正
時代頃まで、一般の人はなかなか手に入れることができず、体調が
わる とき くち とくべつ た もの げんざい いっぱんてき
悪い時などに口にする特別な食べ物でした。しかし、現在では一般的
な果物として年間を通して食べることができます。

いま たいわんりょうり ひと ひと あじ
今まで台湾料理にあまりなじみがなかった人も、ぜひ味わって
食べてください♪

給食 News

令和3年11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>

がつよお か げつようび こんだて
11月8日(月)の献立

ごはん ぎゅうにゅう アジフライ【ソース】

ひじきとごぼうの和風サラダ

たぬき汁



よお か げつようび きゅうしよく は ひ こんだて
8日(月)の給食は、いい歯の日になんで「カミカミ献立」です。

がつよお か ごろあ いいは は
11月8日は語呂合わせで、「118」となることから、「いい歯の日」とされています。

どんなにおいしい食べ物でも、歯がなかったらおいしく食べられませんね。健康な歯を保つためには、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、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。

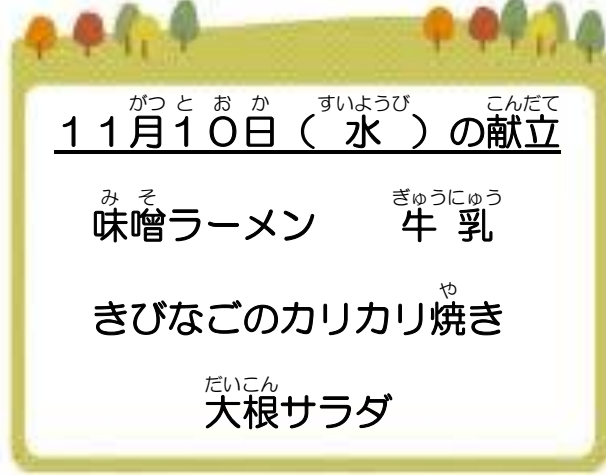
きょう こんだて は じょうぶ た もの ぎゅうにゅう
今日の献立の歯を丈夫にする食べ物は「牛乳」、
「小松菜」です。これらはカルシウムを多く含みます。たくさんかむことと、カルシウムを積極的にとることで、丈夫な歯をつくります。

たぬき汁とは、こんにゃくを入れた汁物のことで、精進料理のひとつです。たくさんかんで、いい歯を保ちましょう！

給食 News

令和3年11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>



とおか すいようび きゅうしょく ちさんちしょう やちよ ひこんだて
10日(水)の給食は～地産地消「八千代の日献立」～です。

やちよまち
八千代町でつくられたきゅうり、もやし、キャベツ、葱が出ます。

ねんかん とお
きゅうりは、年間を通してつくられていて、サラダに入れるとおいしい野菜ですね。今日は大根、枝豆と一緒にサラダにしました。

シー しょくもつせんい ふく
もやしやキャベツには、ビタミンCや食物繊維が含まれています。

シー からだ まも はたら
ビタミンCは、かぜのウイルスから体を守る働きがあります。また、

しょくもつせんい なか なか
食物繊維は、お腹の中をきれいにしてくれます。

ねぎ ふゆ あま ま い
葱は、冬になると甘みが増し、おいしくなると言われています。

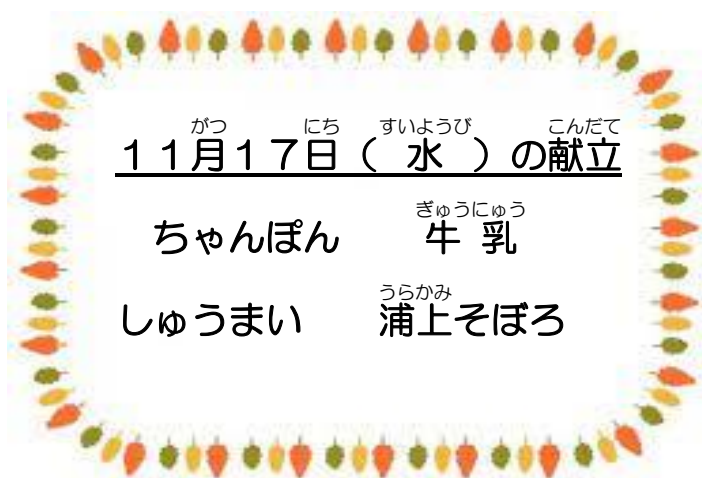
みそ くざい ねぎ はい
『味噌ラーメン』の具材に、もやし、キャベツ、葱が入っています。

た げんき す
しっかり食べて、元気に過ごしましょう♪

給食 News

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

令和3年11月3週
八千代町立学校給食センター発行



17日(水)の給食は「長崎県の味」です。

長崎県の郷土料理で有名な『浦上そばろ』と『ちゃんぽん』が
で
出ます。

『浦上そばろ』は名前に“そばろ”とありますが、挽肉が入って
いるわけではなく、細切りの豚肉と野菜を甘辛く炒めた料理です。

今日の給食では、豚肉のかわりにハムを入れてみました。長崎県

浦上地区を中心に食べられています。

『ちゃんぽん』とは、具だくさんの麺料理です。麺にあっさり

した味わいのスープがからみ、おいしさをひきたたせます。

長崎県の味を楽しんでみてください♪