

給食 News

令和7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>

11月7日（金）の献立

カレーライス

（ごはん カレーシチュー）

牛乳 イカフライ

大根とわかめのサラダ

乳酸菌デザート

3 バランスよく
食べよう



5 よくかんで
食べよう



8 食べ残しを
なくそう



7日（金）の給食は、明日11月8日のいい歯の日にちなんで
「カミカミ献立」です。

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
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。

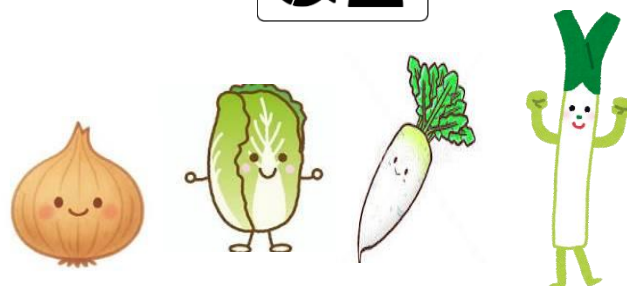
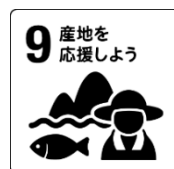
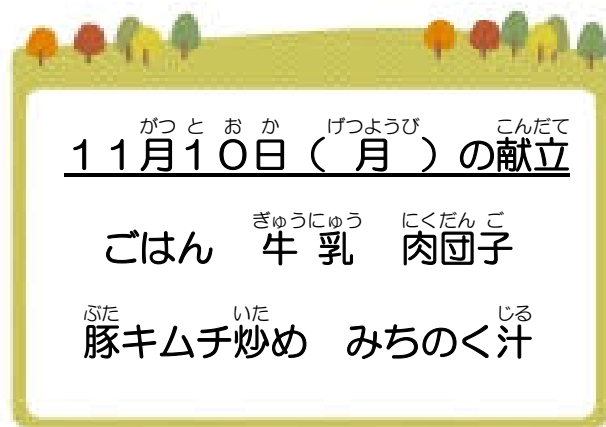
今日の給食でイカフライやサラダのわかめ・枝豆は、かみごたえ
があり歯を丈夫にしてくれる食材です。また、牛乳・乳酸菌デ
ザートはカルシウムを多く含みます。たくさんかむことと、カルシウ
ム+ビタミンDを積極的にとることで、丈夫な歯がつくられます。

よくかんでいい歯を保ちましょう！

給食 News

令和7年11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>



と お 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
10日 (月) の 給 食 は「地産地消：八千代の日献立」です。

やちよまち たま はくさい だいこん
八千代町でつくられた玉ねぎ・白菜・大根・ねぎなど、たくさんの

やさい と い こんだて
野菜を取り入れた献立になっています。

はくさい だいこん ふく シー からだ まも
白菜や大根に含まれるビタミンCは、かぜのウイルスから 体 を守

はたら
る働 きます。

ねぎは、ふゆ になると あま ま
ねぎは、冬になると甘みが増し、おいしくなります。

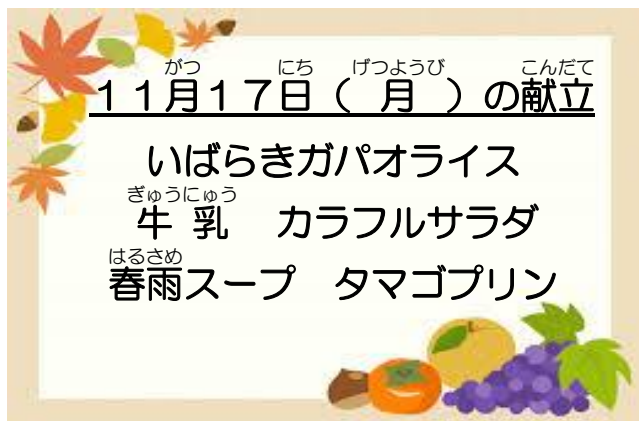
あさばん さむ た からだ
朝晩はだんだんと寒くなってきましたね。しっかり食べて、体 の

ちょうし ととの べんきょう うんどう
調子を整えて、勉強や運動にとりくみましょう。

給食 News

令和7年 11 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>



今日の給食は、茨城県内統一美味しお給食です。

「美味しお給食」とは、おいしく減塩している給食です。

茨城県民は、生活習慣病にかかる県民が多い傾向があります。
生活習慣病の予防の一つに減塩がありますが、茨城県民は全国平均より食塩を多く摂取しています。

そこで、茨城県では、毎月20日を「いばらき美味しおDay」と定め、2020年11月20日からスタートしました。主食の関係で八千代町は一足早く、11月17日に美味しお給食を実施します。減塩というと味がうすくて物足りなく感じてしまいそうですが、実は工夫次第でおいしく食べることができます。

いばらきガパオライスの減塩ポイントは、生姜やにんにくという香味野菜の風味を活かした味付けをしていることです。春雨スープは、たくさんの食材を使うことで旨味が増し、食べ応えもあるおいしいスープになっています。

よくかんで、食材の味を感じながら、味わって食べてみてください。

給食 News

令和7年 11月5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>



25日(火)の給食は「郷土料理：沖縄県の味」です。

沖縄県の名物であるタコライスは、ごはんの上にタコスの具材がのった料理です。豚挽肉・大豆・玉ねぎ・人参・にんにく・トマトなどをじっくり炒めました。キャベツのソテーと合わせ、ごはんにのせて食べてみてください。

また、沖縄は全国一の「もずく」の産地です。もずくを初めて食べる人もいますので、シャキシャキとした食感を味わいながら、スープを飲みましょう。

ゼリーに使用されている「シークワサー」は、日本ではほとんどが沖縄県で栽培されています。沖縄県では、シークワサーの果汁を、ジュースなどの飲み物や料理の調味料に加えたりと、レモンのように使用しています。

沖縄料理を楽しみながら、いただきましょう♪