

令和2年【B】

筑西市立下館学校給食センター

Table with columns: 日曜日, 献立名, 主に骨や肉になるもの (1群, 2群), 主に体の調子をととのえるもの (3群, 4群), 主に熱や力になるもの (5群, 6群), 栄養価 (1kg, たんぱく質). Rows include meals like ハヤシライス, チャンポンめん, コロッケ, etc.

\*太文字は、地場産物です。 \*食品名を料理別に記載しておりますので、食物アレルギー等のご配慮にお役立てください。 \*材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

月平均摂取量

Table with columns: 脂質, 食塩相当量. Values: 20.3, 2.40

【行事食 冬至】冬至とは、暦の上では冬のちょうど真ん中に位置し、1年のうちで最も昼が短く夜が長い日を指します。
今年、12月21日(月)です。冬至には、栄養豊富なかぼちゃを食べてゆず湯に入るとかぜをひかないという言い伝えがあります。給食には、18日(金)にかぼちゃのシチューが出ます。残さず食べて寒い冬を元気に乗り越えましょう。
【行事食 クリスマス】24日(木)はセレクトケーキを実施します。セレクトとは、自分に合うものを選ぶという意味があります。自分で選んだケーキをおいしくいただきましょう。
【旬の料理・食材】
・11(金)ほうれんそうのクリーム煮の「ほうれんそう」、14日(月)たららのチーズマヨネーズ焼の「たら」、15日(火)みかん、18日(金)こまつなのソテーの「こまつな」、21日(月)水菜とツナのあえもの「水菜」です。
・ほうれんそうは1年中手に入る野菜ですが、栄養が高まり、おいしさも増す旬の季節は冬です。実際に、夏場より冬場のほうれんそうのほうが、ビタミンCが約3倍も多く含まれています。
【日本の味めぐり～長崎県】
2日(水)野菜や肉を炒め、めんを入れ、スープで煮込んだ料理を「ちゃんぽん」と言います。明治30年頃に中華料理店の店主が、中国人留学生のために安く栄養があるものを食べさせようと考えられました。

今月の地場産物 (茨城県産・筑西市産)
茨城県: ソフトめん, 牛乳, キャベツ, 赤キャベツ, きゅうり, 水菜, こまつな, だいこん, はくさい, ほうれんそう, ねぎ, とり肉, ぶた肉, とうふ, 油揚げ, ごぼう
筑西市: 米, クレソン