



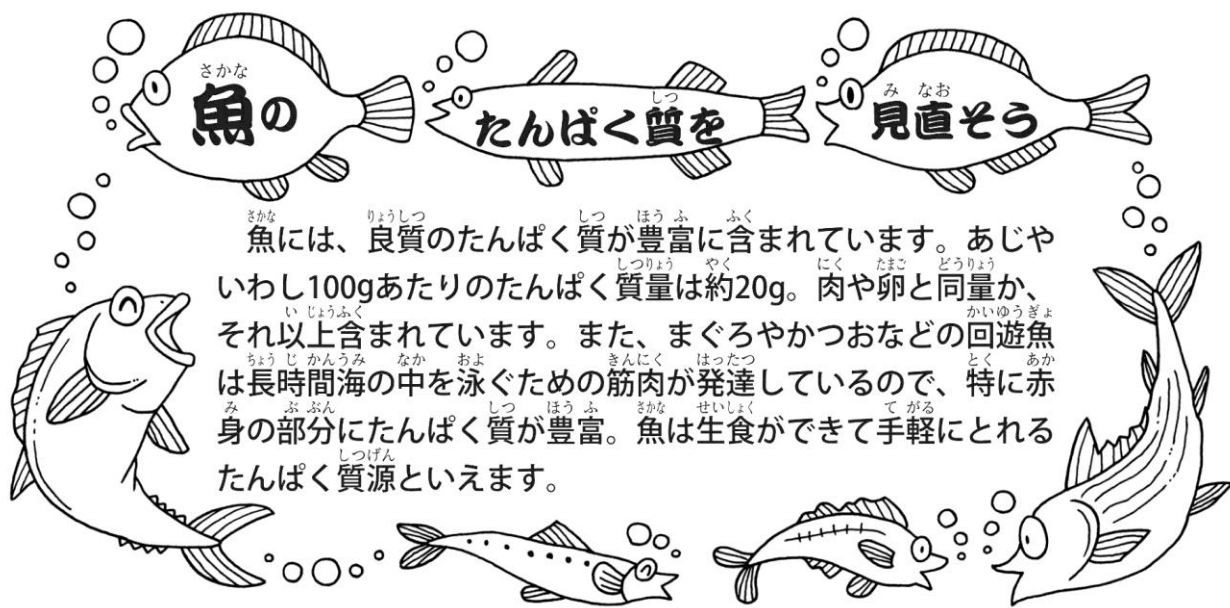
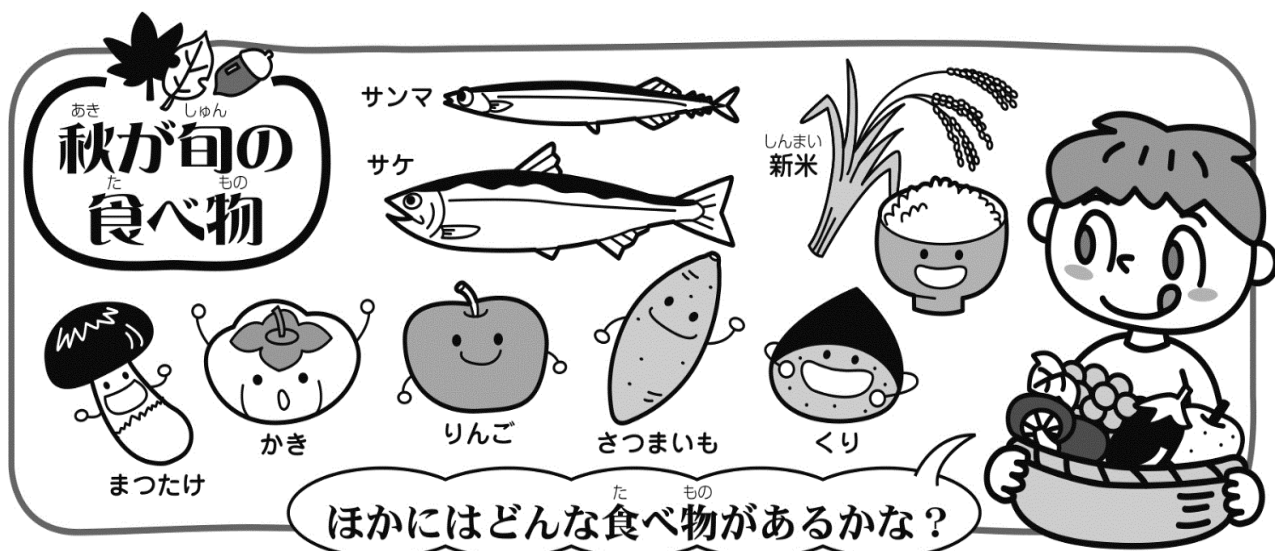
給食だより

令和3年度 10月
神崎町給食センター

神崎町PR
マスコットキャラクター
なんじゃもん



暑い夏も過ぎ、心地のいい風が吹く過ごしやすい季節になりました。
秋には、『食欲の秋』と呼ばれるように旬の食材が多くあります。旬とは、その食べ物がたくさんとれ、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。この時期ならではのおいしさをぜひ、味わってみてください。



魚には、良質のたんぱく質が豊富に含まれています。あじやいわし100gあたりのたんぱく質量は約20g。肉や卵と同量か、それ以上含まれています。また、まぐろやかたおなどの回遊魚は長時間海の中を泳ぐための筋肉が発達しているため、特に赤身の部分にたんぱく質が豊富。魚は生食ができて手軽にとれるたんぱく質源といえます。

☆10月分学校給食用食材の産地(予定)についてお知らせします☆

品名	産地	品名	産地
米	神崎町	切干大根	宮崎県
牛乳	千葉県	クリームコーン	北海道
さつまいも	神崎町	レーズン	カリフォルニア
れんこん	神崎町	干椎茸	大分県・愛媛県
じゃがいも	北海道	干椎茸(カット)	九州・四国
キャベツ	群馬県・千葉県・茨城県	マッシュルームスライス	千葉県
きゅうり	千葉県・茨城県	カットわかめ	三陸
ごぼう	青森県・群馬県・茨城県	いんげん(冷凍)	北海道
しょうが	高知県	グリーンピース(冷凍)	ハンガリー
大根	北海道・群馬県・千葉県	たけのこ(水煮)	福岡県
玉ねぎ	北海道	コーン(冷凍)	北海道
チンゲンサイ	茨城県・千葉県	ブロッコリー(冷凍)	九州
人参	北海道	ほうれん草(冷凍)	宮崎県
にんにく	青森県	梨(カット)	千葉県
長ねぎ	千葉県・茨城県	アジ(冷凍)	ニュージーランド
はくさい	長野県・群馬県・茨城県	さば(冷凍)	ノルウェー・アイスランド
パセリ	香川県・千葉県・茨城県	さわら(冷凍)	韓国
赤ピーマン	韓国	モウカ(冷凍)	ニュージーランド
黄パプリカ	韓国	イカ(冷凍)	ペルー
もやし	千葉県	えび(乾燥)	ベトナム
えのきたけ	新潟県	牛肉	オーストラリア
ほんしめじ	長野県	豚肉	千葉県
まいたけ	静岡県	鶏肉	千葉県

※当日の入荷状況により、あらかじめ予定していた産地以外の産地になる場合もあります。

ぽっかり食べていませんか?



和食は主食のご飯を中心に、いろいろな副食を交互に食べることによって口の中がよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

※「ぽっかり食べる」とは「一品食べる」ともいい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。