

11月給食はいぜん図(小学校)

栃木市立吹上小学校給食共同調理場

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
文化の日				
	<p>サラダに使われている「こんにゃく」はこんにゃく芋からできていますが、ほかの芋類とは違いエネルギーが低く、おなかの掃除をしてくれる食物せんいが多く含まれていて、便秘を予防してくれます。</p>	<p>マヨネーズ焼に使われている魚は、「ホキ」と言ってオーストラリア南部からニュージーランド近海の水深10~1000mに生息するタラの仲間で、フィッシュバーガーなどにも、よくつかわれています。</p>	<p>「パンサンスー」は中国で食べられている料理です。中国語で「パン」は「混ぜる」、「サン」は「三種類の材料」、「スー」は「千切り」という意味があります。まとめると、「パンサンスー」とは「千切りにした3種類の材料を混ぜ合わせた料理」ということです</p>	<p>「なめこ」は、他のきのこと比べて、うまみや香り成分が少なく、ぬめりと水分が多いのが特徴です。このぬめりは、ムチンという食物せんいで、胃の粘膜を守ってくれる働きもあるので、疲れているときには、体に優しい食品といえます。</p>
振替休日				
	<p>クラムチャウダーに入っている「アサリ」は日本各地に広く分布しています。たんぱく質や脂肪は魚に比べ低いのですが、貧血と関係の深い「鉄分」「ビタミンB12」は豊富に含まれています。</p>	<p>「焼きそば」は、中華めんを豚肉などの肉類やキャベツ・もやしなどの野菜と一緒に炒める麺料理ですが、世界中に広がった中華料理の炒麺とは違い、日本独自の発展をとげた日本独自の麺料理です。</p>	<p>「にっこり梨」は豊水と新高という梨を掛け合わせた栃木県で開発しました。国際観光地の日光と、梨を中国語でリード呼ぶことから「にっこり」と名付けられました。実は大きいものは1kgを超えるものもあります</p>	<p>すき焼き煮に入っている「宮ねぎ」は、栃木市の宮町を中心栽培されている伝統野菜です。栽培の中心である栃木市の永野川流域の扇状地は、瓦の原料となる粘土質の土壤で、ここで育つ宮ねぎは、とろりと甘く柔らかい、昔懐かしいねぎの味がします。</p>
勤労感謝の日 振替休日				
	<p>根菜のゴマ汁に入っている「ごぼう」は腸の中の掃除やコレステロールを抑える働きをしてくれる食物繊維が多く含んでいます。日本では食用とされていますが、他の国では漢方薬として使われることが多いようです。</p>	<p>チキンビーンズに使われている「大豆」は、たんぱく質がたくさん入っています。大豆は納豆や豆腐・油揚げなど姿を変えて食卓に並びます。大豆に含まれている脂質は、血液の中のコレステロールを下げる働きをしてくれます。</p>	<p>「ラビオリ」はパスタに肉や野菜、チーズを詰めてゆでたイタリア料理でチーズやトマトソースなどをかけて食べるのが一般的です。 今回は、スープに加えて、スープの具にしてみました。</p>	<p>「小松菜」は、「カブ」を改良して作られたもので、江戸時代の五代将軍・徳川綱吉が江戸小松川で作られているのにちなんで名付けたそうです。カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル分を豊富に含む緑黄色野菜の代表です。特にカルシウムはほうれん草の3倍も含んでいます。</p>
	<p>「シチュー」というと「クリームシチュー」を思い浮かべますが、本来は野菜や肉、魚などをだし汁やソースで煮込んだ料理のことを言います。今回のシチューは「ゆばいり和風シチュー」でゆばやごぼうなどが入り、隠し味に味噌を加えた、ちょっと変わったシチューです。</p>	<p>肉団子スープに入っている透明でつるつるしているのが「春雨」です。緑豆のでん粉から作られるアジア代表の麺のひとつで、あえ物や炒め物、スープなどに使われます。日本には鎌倉時代に禅宗の精進料理の材料として伝わったといわれています。</p>	<p>日本人は古くから「きのこ」を好んで食べてきました。最近では健康志向の高まりから、低エネルギーで食物せんいを多く含む食品として注目されています。栽培も盛んで、しいたけやしめじ、まいたけなどが大量に栽培されています。</p>	<p>「切干大根」は、大根を乾燥させたもので、日光に当てることにより、ビタミンBやDが多くなり、保存食としてだけでなく、栄養的にもすぐれていて、骨や歯をふくめてからだをじょうぶにしてくれます。煮物にするのが一般的ですが、今回は和え物にしてみました。</p>

11月給食配膳図(中学校)

栃木市立吹上小学校給食共同調理場

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	
文化の日	 ノーニー (中トマト&マスタード) コッペパン (セリック ホットドッグ) 豆腐と野菜のスープ セリ	 ホキのマヨネーズ焼 パインパン ミネストローネ	 パンサンダー ^{牛乳} 焼ギョーザ ごはん 麻婆豆腐	 ごまあえ 秋刀魚の磯辺フライ ('ソース) ごはん なめこ汁	
	<p>サラダに使われている「こんにゃく」はこんにゃく芋からできていますが、ほかの芋類とは違いエネルギーが低く、おなかの掃除をしてくれる食物せんいが多く含まれていて、便秘を予防してくれます。</p>	<p>マヨネーズ焼に使われている魚は、「ホキ」と言ってオーストラリア南部からニュージーランド近海の水深10~1000mに生息するタラの仲間で、フィッシュバーガーなどにも、よくつかわれています。</p>	<p>「パンサンダー」は中国で食べられている料理です。中国語で「パン」は「混ぜる」、「サン」は「三種類の材料」、「スー」は「千切り」という意味があります。まとめると、「パンサンダー」とは「千切りにした3種類の材料を混ぜ合わせた料理」ということです</p>	<p>「なめこ」は、他のきのこと比べて、うまみや香り成分が少なく、ぬめりと水分が多いのが特徴です。このぬめりは、ムチンという食物せんいで、胃の粘膜を守ってくれる働きもあるので、疲れているときには、体に優しい食品といえます。</p>	
10日(月)	 ひじきご飯の具 鮭の香味焼 ごはん 塩汁	 鶏肉のハーフ焼 ブロッコリーのゴマドレッシングあえ はちみつパン クラムチャウダー	 春巻 フルーツポーチ コッペパン チョコクリーミー	 栃木市産 緑納豆 にっこり梨 ごはん みそ汁	
	<p>「ひじき」は日本の北海道から九州までの広い地域でとれます。海の岩に多い所に生えますが、大きさは50センチから1メートルになります。ひじきには鉄がたくさん入っているので、私たちの体の血液を作る役目をします。</p>	<p>クラムチャウダーに入っている「アサリ」は日本各地に広く分布しています。たんぱく質や脂肪は魚に比べ低いのですが、貧血と関係の深い「鉄分」「ビタミンB12」は豊富に含まれています。</p>	<p>「焼きそば」は、中華めんを豚肉などの肉類やキャベツ・もやしなどの野菜と一緒に炒める麺料理ですが、世界中に広がった中華料理の炒麺とは違い、日本独自の発展をとげた日本独自の麺料理です。</p>	<p>「にっこり梨」は豊水と新高という梨を掛け合わせた栃木県で開発しました。国際観光地の日光と、梨を中国語でリード呼ぶことから「にっこり」と名付けられました。実は大きいものは1kgを超えるものもあります</p>	<p>すき焼き煮に入っている「宮ねぎ」は、栃木市の宮町を中心栽培されている伝統野菜です。栽培の中心である栃木市の永野川流域の扇状地は、瓦の原料となる粘土質の土壤で、ここで育つ宮ねぎは、とろりと甘く柔らかい、昔懐かしいねぎの味がします。</p>
11日(月)	 ひじきご飯の具 鮭の香味焼 ごはん 塩汁	 鶏肉のハーフ焼 ブロッコリーのゴマドレッシングあえ はちみつパン クラムチャウダー	 春巻 フルーツポーチ コッペパン チョコクリーミー	 栃木市産 緑納豆 にっこり梨 ごはん みそ汁	
	<p>「ひじき」は日本の北海道から九州までの広い地域でとれます。海の岩に多い所に生えますが、大きさは50センチから1メートルになります。ひじきには鉄がたくさん入っているので、私たちの体の血液を作る役目をします。</p>	<p>クラムチャウダーに入っている「アサリ」は日本各地に広く分布しています。たんぱく質や脂肪は魚に比べ低いのですが、貧血と関係の深い「鉄分」「ビタミンB12」は豊富に含まれています。</p>	<p>「焼きそば」は、中華めんを豚肉などの肉類やキャベツ・もやしなどの野菜と一緒に炒める麺料理ですが、世界中に広がった中華料理の炒麺とは違い、日本独自の発展をとげた日本独自の麺料理です。</p>	<p>「にっこり梨」は豊水と新高という梨を掛け合わせた栃木県で開発しました。国際観光地の日光と、梨を中国語でリード呼ぶことから「にっこり」と名付けられました。実は大きいものは1kgを超えるものもあります</p>	<p>すき焼き煮に入っている「宮ねぎ」は、栃木市の宮町を中心栽培されている伝統野菜です。栽培の中心である栃木市の永野川流域の扇状地は、瓦の原料となる粘土質の土壤で、ここで育つ宮ねぎは、とろりと甘く柔らかい、昔懐かしいねぎの味がします。</p>
17日(月)	 きのこご飯のボッケ一夜干し焼 ごはん 根菜のごぼう汁	 サーモンサンドの具 コッペパン ユー牛乳の素 チキンピーンズ	 ブルーツクリーミー コッペパン 中ミックスナッツ	 ほれん草としめじのソース リビオリースープ 梨と桃のジュレ 小松菜とコーンのソース ごはん ポークカツ	
	<p>根菜のゴマ汁に入っている「ごぼう」は腸の中の掃除やコレステロールを抑える働きをしてくれる食物繊維が多く含んでいます。日本では食用とされていますが、他の国では漢方薬として使われることが多いようです。</p>	<p>チキンピーンズに使われている「大豆」は、たんぱく質がたくさん入っています。大豆は納豆や豆腐・油揚げなど姿を変えて食卓に並びます。大豆に含まれている脂質は、血液の中のコレステロールを下げる働きをしてくれます。</p>	<p>「ラビオリ」はパスタに肉や野菜、チーズを詰めてゆでたイタリア料理でチーズやトマトソースなどをかけて食べるのが一般的です。</p> <p>今回は、スープに加えて、スープの具にしてみました。</p>	<p>「小松菜」は、「カブ」を改良して作られたもので、江戸時代の五代将軍・徳川綱吉が江戸小松川で作られているのにちなんで名付けたそうです。カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル分を豊富に含む緑黄色野菜の代表です。特にカルシウムはほうれん草の3倍も含んでいます。</p>	<p>「わかさぎ」は、冬から春が旬の魚で、から揚げやフライなどにして頭からしっぽまで全部食べる事が出来ます。通常は卵を産むと死んでしまうため、5~10cm程度にしか成長しませんが、2~3年生きているものは、20cm程度まで成長するといわれています。</p>
24日(月)	 きのこご飯のボッケ一夜干し焼 ごはん 根菜のごぼう汁	 コッペパン スラッピー シューティー	 海草サラダ ココア揚げパン チキン	 ひよこ豆のサラダ 手作り肉団子スープ 磯香あえ 肌肉とさつき芋のかりん揚げ ごはん きのこ汁	
	<p>「シチュー」というと「クリームシチュー」を思い浮かべますが、本来は野菜や肉、魚などをだし汁やソースで煮込んだ料理のことを言います。今回のシチューは「ゆばいり和風シチュー」でゆばやごぼうなどが入り、隠し味に味噌を加えた、ちょっと変わったシチューです。</p>	<p>肉団子スープに入っている透明でつるつるしているのが「春雨」です。緑豆のでん粉から作られるアジア代表の麺のひとつで、あえ物や炒め物、スープなどに使われます。日本には鎌倉時代に禅宗の精進料理の材料として伝わったといわれています。</p>	<p>日本人は古くから「きのこ」を好んで食べてきました。最近では健康志向の高まりから、低エネルギーで食物せんいを多く含む食品として注目されています。栽培も盛んで、しいたけやしめじ、まいたけなどが大量に栽培されています。</p>	<p>「切干大根」は、大根を乾燥させたもので、日光に当てることにより、ビタミンBやDが多くなり、保存食としてだけでなく、栄養的にもすぐれていて、骨や歯をふくめてからだをじょうぶにしてくれます。煮物にするのが一般的ですが、今回は和え物にしてみました。</p>	
25日(火)	 コッペパン スラッピー シューティー	 海草サラダ ココア揚げパン チキン	 ひよこ豆のサラダ 手作り肉団子スープ 磯香あえ 肌肉とさつき芋のかりん揚げ ごはん きのこ汁	 切干大根のごま酢あえ さばのスマニ焼き ごはん ひんちん汁	
	<p>「シチュー」というと「クリームシチュー」を思い浮かべますが、本来は野菜や肉、魚などをだし汁やソースで煮込んだ料理のことを言います。今回のシチューは「ゆばいり和風シチュー」でゆばやごぼうなどが入り、隠し味に味噌を加えた、ちょっと変わったシチューです。</p>	<p>肉団子スープに入っている透明でつるつるしているのが「春雨」です。緑豆のでん粉から作られるアジア代表の麺のひとつで、あえ物や炒め物、スープなどに使われます。日本には鎌倉時代に禅宗の精進料理の材料として伝わったといわれています。</p>	<p>日本人は古くから「きのこ」を好んで食べてきました。最近では健康志向の高まりから、低エネルギーで食物せんいを多く含む食品として注目されています。栽培も盛んで、しいたけやしめじ、まいたけなどが大量に栽培されています。</p>	<p>「切干大根」は、大根を乾燥させたもので、日光に当てることにより、ビタミンBやDが多くなり、保存食としてだけでなく、栄養的にもすぐれていて、骨や歯をふくめてからだをじょうぶにしてくれます。煮物にするのが一般的ですが、今回は和え物にしてみました。</p>	