

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）
<p>ぶんか ひ 文化の日</p>	<p>ソーセージ(ト ト&マスタード) こんにゃくサ ラダ</p> <p>ヨーバパン(セルフ ホットドック)</p> <p>豆腐と野菜の スープ</p>	<p>ホキのマヨネーズ 焼</p> <p>シーザーサ ラダ</p> <p>パインパン</p> <p>ミネストロ ネ</p>	<p>パンサンズー 焼ギョーザ</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>ごまあえ 秋刀魚の磯辺フ ライ(ソース)</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p>
	<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る食品としても注目されています。</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、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>「パンサンズー」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「干切り」という意味があります。まとめると、「パンサンズー」とは「干切りにした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）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）
<p>ふりかえ きゅうじつ 振替休日</p>	<p>鶏肉のハーフ焼 フロッコリーの ゴマドレッシングあえ</p> <p>はちみつパン</p> <p>クラムチャウ ダー</p>	<p>春巻</p> <p>フルーツポン チ</p> <p>ヨーバパン</p> <p>焼きそば</p>	<p>栃木市産 麦納豆 秋野菜の煮物</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>厚焼玉子 豚すき焼き煮</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</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、梨を中国語でリーと呼ぶことから「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に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、瓦の原料ともなる粘土質の土壌で、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）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）
<p>きのこごぼうの具 ポッケの一夜干し 焼</p> <p>ごはん</p> <p>根菜のごま汁</p>	<p>ソナサンドの具</p> <p>ヨーバパン</p> <p>チキンピー ズ</p>	<p>フルーツクリーム</p> <p>ヨーバパン</p> <p>ラビオリ スープ</p>	<p>梨と桃のジュ レ</p> <p>小松菜とコー ンのソテー</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>五目豆 わかさぎのフリ ッター</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p>
<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を多く含んでいます。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>「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ことが出来ます。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）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）
<p>きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日</p> <p>ふりかえ きゅうじつ 振替休日</p>	<p>ヨーバパン 海藻サラダ</p> <p>スラッピージョー</p> <p>和風シチュー</p>	<p>ひよこ豆のサ ラダ</p> <p>ココア揚げパン</p> <p>手作り肉団子 スープ</p>	<p>磯香あえ 豚肉とさつまい ものかいん揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこ汁</p>	<p>切干大根のご ま酢あえ さばのスタミナ 焼き</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺい汁</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し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)
<p>ぶんか ひ 文化の日</p>	<p>ソーセージ(ト ポ&マスタード) こんにゃくサ ラダ</p> <p>コッペパン(セルフ ホトドック)</p> <p>豆腐と野菜の スープ</p>	<p>ホキのマヨネーズ 焼</p> <p>シーザーサ ラダ</p> <p>パインパン</p> <p>ミネストロ ネ</p>	<p>パンサンズー</p> <p>焼ギョーザ</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>ごまあえ</p> <p>秋刀魚の磯辺フ ライ(ソース)</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p>
	<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る食品としても注目されています。</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、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>「パンサンズー」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「干切り」という意味があります。まとめると、「パンサンズー」とは「干切りにした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)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<p>ひじきご飯の 具</p> <p>鮭の香味焼</p> <p>柿</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>鶏肉のハーフ焼</p> <p>フロッキーの ゴマドレッシング あえ</p> <p>はちみつパン</p> <p>クラムチャウ ダー</p>	<p>春巻</p> <p>フルーツポン チ</p> <p>チョコク リーム</p> <p>コッペパン</p> <p>焼きそば</p>	<p>栃木市産 麦納豆</p> <p>秋野菜の煮物</p> <p>ぶっごり 梨</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>厚焼玉子</p> <p>豚すき焼き煮</p> <p>小魚 アーモ ンド</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p>
<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メートルにもなります。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、梨を中国語でリーと呼ぶことから「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に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、瓦の原料ともなる粘土質の土壌で、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)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
<p>きのこご飯の 具</p> <p>ポッケの一夜干し 焼</p> <p>根菜のごま汁</p> <p>ごはん</p>	<p>ソナサンドの具</p> <p>ゆで野菜サ ラダ</p> <p>コー ビー牛 乳の香</p> <p>コッペパン</p> <p>チキンピー ズ</p>	<p>フルーツク リーム</p> <p>ほうれん草と しめじのソ テー</p> <p>ラビオリ スープ</p> <p>コッペパン</p>	<p>梨と桃のジュ レ</p> <p>小松菜とコー ンのソテー</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>五目豆</p> <p>わかさぎのフリ ター</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p>
<p>根菜のごま汁に入っている「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を多く含んでいます。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>「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ことが出来ます。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)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<p>きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日 ふりかえ きゅうじつ 振替休日</p> <p>コッペパン</p> <p>海草サラダ</p> <p>スラッピージョー</p> <p>メンチウ</p>	<p>コッペパン</p> <p>ココア揚げパン</p> <p>手作り肉団子 スープ</p>	<p>ひよこ豆のサ ラダ</p> <p>手作り肉団子 スープ</p>	<p>磯香あえ</p> <p>豚肉とさつまい ものかりん揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこ汁</p>	<p>切干大根のご ま酢あえ</p> <p>さばのスタミナ 焼き</p> <p>お米の ムース</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺり汁</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し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>