



2013 年

10 月きゅうしゅくひとくちメモ



(中学校)

栃木市都賀学校給食センター

<p>1/火 なしゼリー</p> <p>きゅうりの キムチ 魚とやさいの ケチャップがらめ</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>今日の魚はモロをつかっています。モロはサメで、海のないうち栃木県ではよくつかわれます。日本中のサメが気仙沼に集められ、加工しています。</p>	<p>2/水 やきそば</p> <p>チキンナゲット</p> <p>都賀産じゃがいも チンゲンサイと たまごのスープ</p> <p>こめこパン</p> <p>今日は都賀産のいちごで作ったいちごのびんジャムです。JAの方が作りました。6人くらいで1本です。じょうずに取り分けて味わって食べましょう。</p>	<p>3/木</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>シュウマイ (3こ)</p> <p>ごはん 海鮮中華丼の具</p> <p>シューマイは中華料理の点心の1つです。点心とは中華の主菜とスープ以外のもので、春巻やギョウザ、杏仁豆腐などです。</p>	<p>4/金</p> <p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>キャベツの ソテー</p> <p>おぎごはん カレー ライス</p> <p>今日は麦ごはんのカレーライスです。おぎは食物繊維が豊富に含まれ、お腹の調子を整える働きがあります。</p>
<p>7/月</p> <p>ヘルシー サラダ</p> <p>きのこソース</p> <p>ごはん ゆばの すまし汁</p> <p>ゆばは豆乳をあたため時、表面にできる膜をすくいあげたもので、たんぱくしつとカルシウムを含んでいます。</p>	<p>8/火 リンゴゼリー</p> <p>さけの 香味焼き</p> <p>切干大根の 煮物</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>今月からみそは都賀産の大豆を使って、都賀の農産物加工所で加工したみそを使っています。</p>	<p>9/水 オレンジゼリー</p> <p>ゆで野菜 サラダ</p> <p>タンンドリー</p> <p>黒食パン チキン</p> <p>よくばりスープ</p> <p>今日のよくばりスープにはあさりが入っています。汁ものにするとよい味をだす成分はコハク酸です。あさりには鉄分もたんぱく質も含まれています。</p>	<p>10/木 目の愛護デー献立</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>梅肉あえ</p> <p>焼き鳥風煮</p> <p>豆腐とわかめの みそ汁</p> <p>今日は目の愛護デーです。ブルーベリーに多く含まれるアントシアニンが目によい栄養といわれています。</p>
<p>11/金 柿</p> <p>なっとう</p> <p>秋野菜の煮物</p> <p>ごはん 菊花入り うすくず汁</p> <p>13日は重陽の節句です。菊が咲く頃であることから菊の節句と言われます。菊花入りうすくず汁と秋の味覚の柿の献立です。柿にビタミンCや鉄分などを多く含みます。</p>	<p>15/火</p> <p>ぶた肉のかりんあげ</p> <p>こんぶづけ</p> <p>ごはん にらの たまごとし汁</p> <p>卵は、牛乳とおなじく栄養バランスの良い食品です。主成分はたんぱく質で、人がとらなければならぬ必須アミノ酸バランスが理想的です。</p>	<p>16/水 フルーツ杏仁</p> <p>ちくわの 磯辺揚げ</p> <p>中華あえ</p> <p>アップルパン 長崎ちゃんぽん</p> <p>ちくわは、魚のすり身を棒の先に細長くつけて、焼いて作ります。板にのせ、蒸すとカマボコになります。地方によって白身の魚の種類が違いため、味も少しずつ違うそうです。</p>	<p>17/木 十三夜メニュー</p> <p>みかん</p> <p>さんまの塩焼き</p> <p>磯香あえ</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>秋の味覚の栗、さんまを使った献立です。あえもの、汁ものの野菜も都賀でとれたものを多く使っています。</p>
<p>18/金</p> <p>とけてりやき</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ピタパン</p> <p>ピタパンとは中近東のパンのようなもので、半分に折って中をポケット状に開き、具をつめたり、はさんだりして食べます。</p>	<p>21/月</p> <p>あげギョウザ (3こ)</p> <p>杏仁豆腐</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>マーボー豆腐は、辛い料理が多いことが特徴的な中国の四川地方の料理です。他に、北京・上海・広東料理があります。</p>	<p>22/火</p> <p>ぶた肉の スタミナ焼き</p> <p>栃本市産 黒大豆の枝豆</p> <p>中華風 たまごスープ</p> <p>ごはん</p> <p>今日は栃本市大平町の生産者の方が育てた「黒豆の枝豆」です。1月には黒豆として学校給食と提供する予定です。黒豆は枝豆の時の色は、どんな色か見てみましょう。</p>	<p>23/水 オムレツ</p> <p>ゆで野菜 サラダ</p> <p>ラビオリスープ</p> <p>ピザトースト</p> <p>ラビオリは、2枚のパスタをはりあわせ、間にいろいろな具を詰めてゆでた、イタリア料理です。トマトソースやクリームソースをかけて食べます。今日はスープにしました。</p>
<p>24/木 かみかみ献立</p> <p>りんご</p> <p>おひたし</p> <p>さばの スタミナやき</p> <p>ごはん いけどり</p> <p>今日はかみかみ献立ということで、ごぼう、れんこんなどを使って、かみごたえのある献立にしました。よくかんで食べましょう。</p>	<p>25/金 きゃべつとぶた肉の みそ炒</p> <p>都賀産 いもフライ</p> <p>ごはん とうもろこし スープ</p> <p>今日のいもフライは、都賀産のじゃがいもを使ったいもフライです。今回、この都賀産じゃがいもはいもフライは、栃木市内の小中学校でも提供されています。</p>	<p>28/月 ビビンバの具</p> <p>ナムル</p> <p>とうふと野菜の スープ</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐は大豆に含まれるたんぱく質を固めた、栄養満点の食べ物です。腐(ふ)の字には中国語で「集める」とか「ぶよぶよした」という意味があります。</p>	<p>29/火 新潟県の郷土料理</p> <p>お米のムース</p> <p>ほうれん草の 白身魚フライ</p> <p>レモンあえ</p> <p>ごはん スキー汁</p> <p>今日は新潟の郷土料理のスキー汁です。さつまいもが入った汁です。詳しくはちょっと食通信を見て下さい。</p>
<p>30/水 野菜の ごましょう</p> <p>チョコ チップパン</p> <p>かきあげ</p> <p>きのこうどん</p> <p>秋はきのこのおいしい季節です。きのこは低カロリーで食物繊維が豊富です。今日はしいたけ、本しめじ、まいたけをうどんの具にしました。</p>	<p>31/木 パンプキンプリン</p> <p>ゆで野菜 サラダ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p> <p>今日はハロウィンです。ハロウィンはヨーロッパを起源とする民族行事です。収穫感謝祭が他民族にも浸透していったものとされています。</p>	<p>重陽の節句</p> <p>「重陽(ちょうよう)の節句」(旧暦9月9日)には、しまっていた雛人形を虫干しも兼ねて再び飾る「後(のち)の雛(ひな)」の風習があります。今年の重陽は10月13日です。栃木市の蔵の街大通り周辺の店舗では、その日を含めた約一ヶ月間、約70か所に、江戸時代・昭和初期の珍しい雛人形や、市内の民家に受け継がれてきた思い入れのある人形・古民具を展示するそうです。人形にちなんだ期間限定の食事もあるそうです。</p> <div data-bbox="1506 2387 1777 2524"> </div>	

