



# 2013年 9月 きゅうしょくひとつくちメモ

(中学校)

栃木市都賀学校給食センター



2/月	3/火	4/水	5/木
今日はから2学期の給食開始です。最初の献立は、かぼちゃ、なす、とうもろこし、トマトにピーマン、夏においしい野菜がたっぷり入った夏野菜カレーです。	今日は冷凍みかんをデザートにつけました。この頃は運動会の練習などでとても暑いと思い、毎日なにか1品は冷たいものを献立に入れています。	そうめんは、麺をゆでて水でさらして、クラスの食缶に分けて、氷を入れます。暑いときに少しでも冷たいものを食べられればと工夫しています。つゆをかけて食べてください。	ビビンバの具には、夏バテを予防するたんぱく質やビタミンB1が多く含まれている豚肉を使っています。ごはんにのせて食べてください。
6/金	9/月	10/火	11/水
にんじんは、アフガニスタンが原産で、日本には室町時代に中国を通って伝わったようです。にんじんは、カロテンが豊富で、ほうれん草の2倍以上あります。	今日の中華丼には、うずら卵がはいっています。丸くてつるりとしていますので、落ち着いて、しっかりとかんで食べましょう。	鮭は河で生まれ海へ下り、北太平洋、北大西洋で3~4年過ごし、生まれ故郷の河に産卵のために戻ってきます。	冷やしうどんに、氷を入れて提供します。うどんにきざみのりを入れて、めんつゆをかけて食べてください。
12/木	13/金	17/火	18/水
桃は中国が原産で、おいしい桃の見分け方は、色が濃くて皮全体に産毛がはえていて、香りの強いものがおいしい桃です。	カレーのスパイスは、食欲増進の働きをしてくれます。今日は、ナンといっしょに食べてください。しっかり食べて、勉強に運動に、がんばりましょう。	アセロラには、ビタミンCがレモンの約18倍も含まれます。ビタミンCには、免疫力を高める、鉄の吸収を助ける、疲労回復などの効果があります。	大豆には体をつくるために必要な、良質のたんぱく質や腸の調子を整える食物センイが多く含まれています。今日の大豆は、国産のおいしい大豆です。
19/木 【十五夜献立】	20/金	24/火	25/水
9月19日は十五夜です。そこで、今日は給食でも、さといもの入ったけんちん汁と、十五夜ゼリーのデザートをつけた十五夜献立です。今日は夜空を見上げてみましょう。	にらのふるさとは、中国です。弥生時代に日本に伝わったと言われます。にらの生えている様子が美しかったので「美良(みら)」と言い、それが転じて「にら」になったようです。今日は、都賀産のにらのかき玉汁です。	さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。その由来は、秋に旬を迎えよく獲れることと、銀色に輝くその魚体が刀を連想させることにあり、「秋に獲れる刀のような形をした魚」という意味があります。	夏から秋にかけておいしいなすは、「ナスニン」という成分が含まれていて、目の疲れをとる効果や血液をサラサラにする効果などすごいパワーが秘められています。今日は、ミートグラタンにしておいしくいただきます。
26/木	27/金	30/月	
ゆばは、大豆の加工食品の一つで、豆乳を加熱した時、液面に形成される膜を、竹串などを使って引き上げた物です。植物性蛋白質に富む精進料理の材料です。	かんぴょうは、以前は関西が栽培の中心で、江戸時代ごろに大阪から栃木に伝わったそうです。今では、栃木県を代表する特産物になっています。	給食センターのマーボードウフは、みそやねぎ、にら、トウバンジャンを使って作った、手作りのマーボードウフです。にらとねぎは都賀産です。	給食は、あわてずに、ゆっくり、よくかんで食べましょう。

