



# 2013年 11月きゅううしょくひとくちメモ

栃木市都賀学校給食センター

1/金	5/火	6/水	7木
			
八宝菜は、中国料理のひとつでもとは広東料理です。八宝菜の「八」は「8種類の」という意味ではなく、「たくさん」「数多くの」の意味です。	合戦場小と家中小が今年創立140周年になります。お祝い献立でお赤飯を出します。歴史ある学校で学べ、うれしいですね。合戦場小は8日に出します。	フィッシュバーガーは白身魚のカツにタルタルソースをかけ、パンにはさんで、食べて下さい。今日の白身魚はスケトウダラを使っています。	ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で発酵させた食べ物です。良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミン類が豊富に含まれています。
8/金	11/月	12/火	13/水
			
もち米と、あずきやささげなどを蒸した赤飯は、お祝の席でよく食べられます。これは、赤飯の赤い色に「邪気をはらう」という意味があるためです。	キムチは、韓国の代表的な食べ物です。「乳酸菌が豊富なので、お腹の働きを整えてくれます。また、唐辛子は、血のめぐりを良くし、エネルギーの代謝を増やして、身体を温めってくれます。	麦納豆は、栃木市大豆と県産黍を納豆菌で発酵させた大豆発酵食品です。納豆のネバネバには、血液をさらさらにする働きがあります。	かわいい形のひよこ豆をサラダにいれました。栄養も満点なので、しっかり食べましょう。詳しくは、ちょこっと食通信を読んでください。
14/木	15/金	18/月	19/火
			
さつま芋がおいしい季節ですね。今日は、さつまいもを、さいの目切りにして、揚げて、五目ごはんの具にしました。ごはんに混せて食べてください。	今日の梨は、にっこりという品種で、栃木県の特産物です。新高(にいたか)と豊水(ほうすい)のかけあわせでできた梨です。一般的の梨より大きめで、長持ちするのが特徴です。	今年も新米の季節になりました。センターの米も、昨年度の米が終わったころから、新米の都賀産コシヒカリのごはんになります。	マーボードウフのにんじんとねぎ、中華あえのキャベツは都賀の農家の方が育てた野菜です。先日のキャベツは直径30cmもありました。
20/水	21/木	22/金	25/月
			
白菜のおいしい季節になりました。今日は都賀産の白菜とほうれん草でスープにしました。白菜はビタミンCが豊富で、風邪のウイルスに対する抵抗力を高めます。	さつま汁は鹿児島県を代表する郷土料理です。さつまとはさつま鶏を使うことに由来していると伝えられ、薩摩藩で武士の士気を高めるために催されていた闘鶏で、負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりと言われています。	ウィンナーとは、羊ややぎの腸にひき肉をつめた小型のソーセージのことです。オーストリアのウィーンで作り始めたことから、「ウィーン風の」という意味でこの名がつきました。	ビビンバは韓国の混ぜご飯で、「ビ」は「混ぜ」、「ビ」は「ごはん」を意味します。ご飯に、ナムルや肉などの具をのせ、コチュジャンやごま油などの調味料をかけてよくかき混ぜながら食べます。
26/火	27/水	28/木	29/金
			
サバの脂肪にはEPAとDHAが多く含まれ動脈硬化や脳卒中に効果があり、脂肪分は不飽和脂肪酸が主な成分で体に良い脂とされています。	秋味シチューには、秋においしい、さつまいもとしめじが入っています。秋の味を楽しんでください。	十穀米入りごはんには普通の白米に比べ、現代では不足しがちな各種ビタミン、ミネラル、食物繊維などがたっぷり含まれています。ちょこっと食通信は高野豆腐です。読んでください。	なめこは日本特産といわれてきましたが、台湾、中国東北部にも自生しています。天然のものは10月下旬頃から林にできますが、市販されることはないようです。