



2014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

4/火 	5/水 	6/木 	7/金【かみかみメニュー】 
キムチは、韓国の代表的な食べ物です。唐辛子が入っているので、ちょっとピリ辛ですが、血のめぐりを良くし、体を温めます。	白菜のおいしい季節になりました。白菜は、ビタミンCが豊富で、かぜのウィルスに対する抵抗力を高めてくれます。白菜のスープで、体を温めましょう。	都賀産の小松菜を使った炒め物です。小松菜には、ビタミンAやCが豊富で、鉄分やカルシウムも多く含んでいます。油で炒めると、ビタミンAの吸収がよくなります。	11月8日は、「いい歯」の日なので、歯をじょうぶにする「かみかみメニュー」です。わかさぎは、丸ごと食べられる魚です。カルシウムをたくさんとり、よくかんで食べましょう。
10/月 	11/火 	12/水 	13/木 
シュウマイは、中華料理の点心の一つです。点心とは、主菜やスープ以外のおつまみのような軽い料理のことです。春巻きやギョウザ、小龍包なども点心です。	いつも給食で食べているごはんは、都賀産のコシヒカリというおいしいお米です。このごはんには、おいしい新米の香りがあります。炊飯器で炊いた温かいごはんをお届けします。	大豆には、体をつくるために必要な良質のたんぱく質が豊富で、「烟の肉」とも言われます。今日の大豆は、栃木県産のおいしい大豆を使っています。	五目ごはんの具に入っているかんぴょうは、栃木県の特産物です。ゆうがおの実を細く薄くむいて、天日で干して作られます。具をごはんに混ぜて食べてください。
14/金【ふるさとメニュー】 	17/月 	18/火 	19/水 
ふるさとメニューで、栃木県産のにっこりなしと、都賀産の宮ねぎを使った豚肉のすき焼きです。どちらもくわしくは、ちょこっと食通信を見てください。	スープには、都賀産のにらが入っています。にらは、ビタミンAやCが豊富で、かぜの予防によい野菜です。にらの香りは、食欲を増してくれます。	きりたんぽは、秋田県の郷土料理です。米をつぶして筒状にして、焼いたものです。いろいろな野菜がたっぷり入ったきりたんぽ汁は、体が温まります。	都賀産のいちごで作ったいちごジャムです。JAの方が作って、ピン詰めにしてくれました。みんなで仲良く分けて、味わって食べてください。
20/木 	21/金 	25/火 	26/水 
秋においしい鮭を、さっぱりとレモンの香りに焼きました。鮭について、くわしくは、ちょこっと食通信を見てください。	秋には、おいしいさつまいもがたくさんとれます。今日は、さつまいもとぶた肉を油で揚げて、甘いタレでからめました。かりんとうにしているので、かりん揚げです。	栃木市産の大豆と、県産の麦を使った麦納豆です。特別に作ってもらいました。大粒の大豆は、ふくらっていて、おいしい豆です。	秋にはおいしいきのこがとれます。今日は、しめじの入った秋の味覚いっぱいのシチューです。くわしくは、ちょこっと食通信を見てください。
27/木 	28/金 	<p>11月23日は 勤労感謝の日</p> <p>かづ にち きんろうかんしゃ ひ</p> <p>もの た た か か ひ 食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましょう。</p> 	
親子丼は、具をごはんにのせて、食べてください。鶏肉と卵を使ってるので、親子丼です。どんぶりのごはんは、日本の食文化の一つともいえます。	キャベツには、ビタミンCやカリウム、カルシウムがたくさん含まれています。さらに、胃腸の働きをよくする効果があります。今日は、都賀産のキャベツを使った炒め物です。		