



2015年 1月 きゅうしょくひとくちメモ



栃木市都賀学校給食センター

<p>8/木</p>  <p>ポテトフライ 豚肉のスタミナ焼き ごはん 春雨スープ</p> <p>新しい年を迎え、三学期がスタートしました。寒い時期ですが、給食をもりもり食べて、元気に過ごしましょう。食事の前には、うがい・手洗いをしっかりして、かぜの予防に心がけましょう。</p>	<p>9/金【大平黒豆】</p>  <p>黒豆煮 おさかな丼の具 ごはん お雑煮</p> <p>今日は、大平町黒大豆を使った黒豆煮です。秋に給食で提供した黒大豆の枝豆を覚えていませんか？その枝豆が育って黒大豆になったものを、煮ました。ふっくらとしておいしい黒豆は、ふるさとの味です。</p>	<p>13/火</p>  <p>(ごまあえ) 三食丼の具 (とりそぼろ・いり卵) ごはん 白菜のみそ汁</p> <p>白菜は、冬が旬の野菜です。霜に当たると甘みが出ておいしくなります。食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富で、煮物や汁物、鍋料理、漬け物など、幅広く使われる野菜です。</p>	<p>14/水</p>  <p>イタリアンサラダ 都賀ジャム(ピン) チキンナゲット スープスパゲティ 食パン</p> <p>都賀産のいちごで作ったジャムです。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ください。栃木県は、いちごの生産量が日本一です。おいしいいちごの味を味わいましょう。</p>
<p>15/木</p>  <p>納豆 じゃがいもの 肉味噌煮 大根とわかめの みそ汁 ごはん</p> <p>納豆は、大豆を納豆菌で発酵させたものです。関東より北と九州でよく食べられます。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。大豆は、「畑の肉」といわれるくらい良質のたんぱく質が豊富です。</p>	<p>16/金</p>  <p>エビシュウマイ キャベツとコーンの ソテー ごはん ポークカレー</p> <p>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。また、胃腸の働きを良くする効果があります。今日は、キャベツに、ベーコン、にんじん、コーンを加えたソテーにしました。</p>	<p>19/月【ふるさとメニュー】</p>  <p>とちまるくん 厚焼卵 豚すき焼き ごはん 大根の味噌汁</p> <p>今週は、学校給食週間です。今日のふるさとメニューには、県産のぶた肉を使い、都賀産の宮ねぎと白菜を入れたすき焼き煮です。また、都賀産の大根・にんじんが入ったみそ汁です。とちまるくんの絵の厚焼卵もおいしそうですね。</p>	<p>20/火【ふるさとメニュー】</p>  <p>ひじきの炒め煮 ミルクコービー コロツケ ごはん にら玉みそ汁</p> <p>栃木県産のぶた肉の入ったコロツケと、都賀産にら・にんじん・白菜・みそを使ったみそ汁が出ています。都賀産の野菜がたくさん入ったおいしいみそ汁は、給食のおふくろの味として、みなさんの記憶に残ることでしょう。</p>
<p>21/水【赤小リクエスト】</p>  <p>ゆで野菜 オレンジゼリー ハンバーグトマトソース チンゲン菜と チョコチップパン 卵のスープ</p> <p>今日は、赤津小のリクエスト献立で、「みんな大好き人気メニュー」です。みんながおいしく食べられるように、栄養のバランスを考え、野菜もたくさん使った色どりのよい献立を考えてくれました。残さず食べましょう。</p>	<p>22/木【赤小リクエスト】</p>  <p>おひたし みかん 鶏肉のねぎ焼き たけのこごはん 豚汁</p> <p>今日は、赤津小のリクエスト献立で、「みんな大好き元祖日本メニュー」です。野菜をたくさん入れた和風の献立を考えてくれました。日本食は、今、世界から注目されている食事です。味わって食べましょう。</p>	<p>23/金【赤小リクエスト】</p>  <p>海草サラダ セルフチキンライスの具 ごはん とうもろこし スープ</p> <p>今日は、赤津小のリクエスト献立で、「やさい多めごはん」というメニューです。野菜をたくさん入れて、栄養もしっかりとれる献立を考えてくれました。チキンライスは、みんなの人気メニューです。</p>	<p>26/月</p>  <p>切干大根の煮物 鮭フライ ごはん 白菜とわかめの みそ汁</p> <p>わかめには、ヨウ素をはじめ、カルシウム・カリウム・亜鉛など、海のミネラルがたくさん含まれています。体を守り、免疫力を高めてくれるビタミン類も多く含んでいます。</p>
<p>27/火</p>  <p>シーザーサラダ リンゴゼリー トマトオムレツ ごはん ビーフシチュー</p> <p>栃木県産の牛肉を使ったビーフシチューです。寒い時期には、体が温まる料理ですね。体温が上がると病気に対する免疫力が高まるといわれるので、寒い時には、体が温まる食べ物で、体を元気にしましょう。</p>	<p>28/水</p>  <p>ゆで野菜サラダ 野菜入り肉団子 白菜のクリームスープ 食パン・チョコ(合小・中) ココア揚げパン(家小・赤小)</p> <p>にんじんは、給食に毎日といっていいほど登場します。にんじんには、ビタミン類が豊富で、特にカロテンはほうれん草の2倍以上含まれています。今日のにんじんは、都賀産です。</p>	<p>29/木【かみかみメニュー】</p>  <p>五目きんぴら わかさぎのから揚げ ごはん みそけんちん汁</p> <p>わかさぎは、15cmくらいの小さい魚です。今日は、から揚げにしました。丸ごと食べられるので、たんぱく質やカルシウムが豊富です。くわしくは、ちょこと食通信を見てください。</p>	<p>30/金</p>  <p>昆布漬け ぎょうざ ごはん 麻婆豆腐</p> <p>栃木県は、ギョウザをよく食べる県として有名です。昭和15年頃、宇都宮出身の兵士が、満州から帰国する際に、本場のギョウザの作り方をもち帰ったのが始まりで、広まったといわれています。</p>

冬野菜を食べよう！



今月の献立は、ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの旬の冬野菜をたっぷり使っています。冬が旬の野菜は、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれていて、かぜ予防に効果的です。みそ汁やスープにすると、汁に溶けた栄養素も残さずとることができます。さらにあたたかいものを食べると、冷えて緊張していた体がゆるみ、血流も良くなって体の中からあたたまるので、リラックスして疲れも解消できます。冬野菜を食べて、かぜを予防しましょう。