



2014年 9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>1/月</p> <p>レモンゼリー ヘルシーサラダ</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>ごはん</p> <p>今日から2学期の給食開始です。最初の献立は、かぼちゃ、なす、トマト、ピーマンなど夏野菜がたっぷり入った夏野菜カレーです。もりもり食べて、元気にスタートしましょう。</p>	<p>2/火</p> <p>りんごもものジュレ</p> <p>えびカツ</p> <p>中華丼の具</p> <p>ごはん</p> <p>中華丼の具を、ごはんにかけて食べましょう。具の中に、うずらの卵が入っています。うずらの卵は、丸くてつるりとしていますので、落ち着いて、しっかりかんで食べましょう。</p>	<p>3/水</p> <p>ラ・フランスゼリー</p> <p>野菜ソテー</p> <p>かき揚げ</p> <p>減アプルパン</p> <p>冷やしそうめん</p> <p>そうめんは、めんをゆでて水でさらし、クラスごとに分けて、食缶に氷を入れてお届けします。つゆをかけて食べてください。暑い時に、冷たいそうめんが食べたいとリクエストがありました。</p>	<p>4/木</p> <p>のり香味</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>豚肉のスタミナ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ゆでギョウザスープ</p> <p>豚肉には、良質のたんぱく質、脂肪、ビタミンB1が多く含まれていて、栄養満点です。夏バテの疲労回復には、ビタミンB1が効果的です。夏バテしそうな時には、豚肉料理を食べましょう。</p>
<p>5/金</p> <p>冷凍みかん</p> <p>きゅうりのキムチ</p> <p>ピビンバ</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめスープ</p> <p>きゅうりは、夏野菜の一つです。きゅうりには、水分が95%含まれているので、みずみずしい野菜です。今日は、みなさんに大人気の「きゅうりのキムチ」にしました。さっぱりして、おいしいですね。</p>	<p>8/月【十五夜献立】</p> <p>月見デザート</p> <p>おひたし</p> <p>さんまのかば焼き</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>9月8日は、十五夜です。そこで、さんまの蒲焼きにけんちん汁、十五夜デザートと秋の味覚いっぱいのメニューにしました。今夜は、夜空を見上げて、月をながめてみましょう。</p>	<p>9/火</p> <p>ガリガリ君アイス</p> <p>中華あえ</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>ごはん</p> <p>とうもろこしスープ</p> <p>チンジャオロースーは、豚肉とピーマンを細く千切りにして炒めた中華料理です。トウバンジャンが入っていて少しピリ辛味なので、食欲を増してくれます。夏バテしないように、しっかり食べましょう。</p>	<p>10/水</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>大平巨峰ジャム</p> <p>冷やしうどん</p> <p>食パン</p> <p>栃木市の大平地区でとれた巨峰というぶどうから作ったジャムです。さわやかなぶどうの味を味わいましょう。ちょこっと食通信を見てください。冷やしうどんは、のりを入れ、つゆをかけて食べてください。</p>
<p>11/木</p> <p>ピーチコンポート</p> <p>鮭ご飯の具</p> <p>肉じゃが</p> <p>ごはん</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>ももの原産地は、中国です。今日は、白桃を一度煮てから冷凍しているので、シャーベットのように入べられます。</p>	<p>12/金</p> <p>レモンヨーグルト</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>キーマカレー</p> <p>ナン</p> <p>レタスと卵のスープ</p> <p>ナンとキーマカレーは、インドの料理です。ナンは、インドで生まれたパンで、小麦粉から作ります。形は、自転車のサドル(すわるところ)の形をしているのが特徴です。</p>	<p>16/火</p> <p>昆布漬け</p> <p>鶏肉と野菜のオーロラ風味</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲン菜のスープ</p> <p>キャベツときゅうりを塩昆布であえて、昆布漬けにしました。キャベツときゅうりには、ビタミンCが豊富です。今日のキャベツは、都賀産です。</p>	<p>17/水</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>ゆで野菜サラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>トマトソース</p> <p>丸パンスライス</p> <p>イタリアンスープ</p> <p>アセロラゼリーには、ビタミンCがレモンの18倍も含まれます。ビタミンCには、免疫力を高めたり、疲労を回復したりする効果があります。</p>
<p>18/木</p> <p>フルーツアンニン</p> <p>シュウマイ(2コ)</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>給食センターのマーボー豆腐は、みそやねぎ、にら、トウバンジャンなどを使った手作りのマーボー豆腐です。にらは、都賀産です。給食の人気メニューの一つです。</p>	<p>19/金【郷土料理 三重県】</p> <p>あじフライ</p> <p>ちゃつ</p> <p>ごはん</p> <p>そうへい汁</p> <p>三重県の郷土料理です。レンコンやにんじんをごま酢で煮た「ちゃつ」と、豚肉と季節の野菜を入れたみそ汁の「そうへい汁」です。ちょこっと食通信を見てください。</p>	<p>22/月</p> <p>手作りじゃこふりかけ</p> <p>肉みそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>にらのかき玉汁</p> <p>にらのふるさは、中国です。弥生時代に日本に伝わったといわれます。にらの生えている様子が美しかったので、「美良(みら)」と言われ、それが転じて「にら」になったようです。今日は、都賀産のにらです。</p>	<p>24/水</p> <p>ゆで野菜の青じそサラダ</p> <p>鶏肉のハーブ焼き</p> <p>なすとトマトのスパゲティ</p> <p>黒食パン</p> <p>夏から秋にかけておいしいなすがとれます。なすには、「ナスニン」という成分があり、目の疲れをとる効果や血液をサラサラにする効果があります。今日は、スパゲティでおいしくいただきます。</p>
<p>25/木</p> <p>梨</p> <p>厚焼き卵</p> <p>豚丼の具</p> <p>ごはん</p> <p>ゆばのすまし汁</p> <p>梨は、夏から秋においしい果物です。日本では、弥生時代の古くから食べられている果物です。今では、とれる時期によりいろいろな品種があります。秋の味を味わいましょう。</p>	<p>26/金</p> <p>磯香あえ</p> <p>和風豆腐ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>今日のハンバーグは、とうふから作ったものです。とうふの原料は大豆ですが、大豆は「畑の肉」と言われるくらいたんぱく質が豊富で、豚肉にも負けません。ただ、脂肪が少なくヘルシーなハンバーグです。</p>	<p>29/月</p> <p>三色丼の具(とりそぼろ・いり卵)</p> <p>(ごまあえ)</p> <p>ごはん</p> <p>大根と小松菜とみそ汁</p> <p>小松菜は、東京の小松川付近で栽培されたところからその名前がつけられたようです。鉄分やカルシウムの豊富な緑黄色野菜です。今日は、みそ汁に入っています。</p>	<p>30/火</p> <p>巨峰ゼリー</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>鶏肉の四川風焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>四川風焼きは、鶏肉をしょうが、にんにく、しょうゆ、ねぎ、ラー油などに漬けて、オーブンで焼きました。中国の四川省の料理は、ちょっとピリ辛味で、食欲を増してくれます。</p>