



2014年 9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/月	2/火	3/水	4/木
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。	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。	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。	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。
5/金	8/月 【十五夜献立】	9/火	10/水
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。	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。	チンジャオローストは、豚肉とビーフ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ひり辛味なので、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。	栃木市の大平地区でとれた大平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。
11/木	12/金	16/火	17/水
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食べられます。	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。	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。	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。
18/木	19/金 【郷土料理 三重県】	22/月	24/水
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。	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「ちゃんつ」と、豚肉と季節の野菜を入れたみそ汁の「ぞうへい汁」です。ちょっと食通信を見てください。	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いわれます。にらの生えている様子が美しかったので、「美貌(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。	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、スパゲティーでおいしくいただきましょう。
25/木	26/金	29/月	30/火
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。	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「煙の肉」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。	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。	四川風焼きは、鶏肉をしょうが、にんにく、しょうゆ、ねぎ、ラー油などに漬け込んで、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。