



2014年6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



2/月

塩味の焼肉丼です。ごはんといっしょに食べてください。豚肉には、良質なたんぱく質、脂肪、ビタミン B1などが多く含まれていて、栄養満点です。



3/火 【かみかみメニュー】

とうふは、大豆から作られ、良質のたんぱく質が含まれています。とうふについて、ちょこっと食通信をみてください。



4/水 【虫歯予防デー】

6月4日は、「虫歯予防デー」です。かみごたえのあるひよこ豆やすめるめが出ています。カルシウムの多い食品を選び、よくかんで食べて、丈夫な歯を作りましょう。



5/木

大根は、日本で一番多くとれる野菜です。ビタミン C が豊富で、生で大根おろしにして食べたり、みそ汁や煮物に入れて食べたりします。



6/金

手づくりじゃこふりかけは、ちりめんじゃこと昆布をしょうゆと砂糖で煮て作ります。給食センターの手作りです。ごはんにかけて食べてください。



9/月

キャベツには、ビタミン C や食物せんいが豊富です。キャベツには、胃腸の働きを整える役目もあります。今日は、都賀産のキャベツを使っています。



10/火

ごはんは、108台の家庭用炊飯器を使い、温かいごはんを、みなさんの教室にお届けしています。お米は、都賀産の美味しいコシヒカリを使っています。



11/水

今日のおよばりスープには、あさりが入っています。あさりには、汁物にすると良い味を出す成分のコハク酸が含まれています。また、鉄分も豊富です。



12/木

今日の海鮮中華丼の具には、エビやイカが入っています。ごはんにかけて、いっしょに食べてください。野菜もたくさん入っていて、ごはんがおいしく食べられます。



13/金 【県民の日メニュー】

6月15日は、栃木県民の日です。栃木県産のかんぴょう、いちご、にらなどを使ったメニューです。かんぴょうについて、ちょこっと食通信を見てください。



16/月

都賀産の大根を使ったとん汁です。大根は、ビタミンCが豊富な野菜です。都賀産の手作りみそが、とん汁の味を引き立てています。



17/火

今日は、小松菜とキャベツのおひたしに、のりを入れた磯香あえです。磯香あえは、みなさんに人気のメニューです。野菜をたくさん食べるようにしましょう。



18/水

ハンバーグのふるさと、ドイツのハンブルクです。肉を細かくきざんでこねて形を作り、焼いたものです。今日は、トマトソースをかけました。パンにはさんで食べてください。



19/木

ひじきは、カルシウム、ヨウ素、カリウム、鉄分など、ミネラルが豊富な海藻です。私たちの体を作ったり、免疫力を高めてくれたりする働きがあります。



20/金

今日のキャベツは、都賀産のキャベツです。キャベツは、外側の葉で光合成し、内側に新しい葉ができて大きくなります。都賀産の美味しいキャベツを味わいましょう。



23/月

あじは、今が旬の魚です。あじは、江戸時代から食べられている魚です。名前は、その味の良さに由来されているとも言われています。



24/火

鶏肉の四川風焼きは、鶏肉をしょうが、にんにく、しょうゆ、ねぎ、すりごまなどで下味をつけて、オーブンで焼きました。かくし味に、ラー油を少し入れてピリカラにしました。



25/水

ミネストローネは、イタリアのスープ料理です。貝の形をしたマカロニが入ったトマト味のスープです。かくし味にチーズが入っています。



26/木

チンジャオロースーは、中華料理の一つです。肉や野菜を細く切ったものを油でいため、少しピリカラに味付けしたもので、食欲を増してくれそうです。



27/金

レタスのふるさと、ヨーロッパです。日本では、明治時代頃から食べられるようになりました。ビタミンが豊富な野菜で、生のサラダで食べることが多いのですが、今日は卵といっしょにスープに入れました。



30/月

今、ブラジルでは、ワールドカップサッカー大会が行われています。今日は、サッカーの絵のついたコロツケとブラジル産のコーヒー豆のゼリーです。



虫歯予防デー

6月4日は「虫歯予防デー」です。虫歯を予防するためには、ハミガキをよくすることはもちろん、よくかんで食べることも大切です。また、カルシウムを多く含んだ食品をとり、丈夫な歯や骨を作ることも大切です。よくかむと、食べ物の消化をたすけ、肥満を防いだり、脳の働きをよくしたり、虫歯になるのを防いでくれるといいます。体に良いことがたくさんあるので、食事の時には、しっかりよくかんで食べるようにしましょう。

