



# 2014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

1/火	2/水【マイチャレ実習生リクエストメニュー】	3/木	4/金
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。	今日の献立は、中学2年生が給食センターで職場体験の実習をした時に、リクエスト献立を考えてくれました。「元気の出るパワフルメニュー」です。栄養バランスを考え、カラフルな洋風の給食してくれました。	新じゃがいもの季節になりました。じゃがいもには、炭水化物が多く、体の中でエネルギーのもとになります。日本には、江戸時代にオランダ人が持ち込んで、栽培されるようになったといわれます。	なすがおいしい季節です。暑い時になすなどの夏野菜を食べると、体を冷やしてくれます。今日のなすは、都賀産のなすで作ったマーボーなです。
7/月	8/火【合戦場小交流給食】	9/水【家中小交流給食】	10/木
7月7日は、七夕です。今年の七夕には、彦星と織姫が会えるといいですね。みなさんは、星にどんな願いをしますか?七夕メニューを食べながら考えてみましょう。	今日は、合戦場小の2年生が、家中の渡辺格治さんの畑で収穫したじゃがいもを使った「じゃがいもの味噌がらめ」です。みんなで力を合わせてとったじゃがいもを70Kgを使っています。合戦場小では、生産者の方との交流給食があります。	今日は、家中小の2年生が、富張の伊東正雄さんの畑で収穫したじゃがいもを使った「ビーフシチュー」です。みんなで力を合わせてとったじゃがいもを72Kg使っています。家中小では、生産者の方との交流給食があります。	冬瓜は、ウリ科の植物で、6月から9月の夏が旬の野菜です。貯蔵性が高く、夏に収穫したものが冬までもつとこから名前がついたそうです。とても大きなウリで、大きいものだと10Kgもあります。今日は、豚肉と炒め物にしました。
11/金	14/月【赤津小交流給食】	15/火	16/水
台風のため休校になりました。 リクエスト献立は、2学期に行う予定です。			
今日の献立は、中学2年生が給食センターで職場体験の実習をした時に、リクエスト献立を考えてくれました。「みんな大好きな和風メニュー」です。みんなの大好きな献立で、栄養バランスも考えた和風の給食にしてくれました。	今日は、赤津小の2年生が、高田正雄さんの畑で収穫したじゃがいもを使った「夏野菜のカレー」です。みんなで力を合わせてとったじゃがいも71kg使っています。赤津小では、生産者の方との交流給食があります。	モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」を意味する言葉です。その名のとおりビタミン、カルシウム、鉄分などの豊富な栄養満点の緑黄色野菜です。ちょっと食通信を読んでください。	チャウダーとは、いろいろな具材とクリームなどを入れて煮込んだスープのこと、アメリカで生まれた料理です。アメリカの地域により具や味付けが違っています。今日は、鉄分の多いあさりを使ったチャウダーです。
17/木【鹿児島の郷土料理】	18/金	<p>たなばた <b>七夕のおはなし</b> たなばた ふる あうごく きつこうでん 七夕は、古く中国の「乞巧宴」からきて るといわれています。農作業の時季をつかさ うしか けんとう ひこぼし ようさん はりしごと どる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事を はたお いじょ ありひめ こいびとどうし つかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士 なか はら で仲がよすぎて動かなくなつたため、天の神 さま はた で仲がよろしくなつたため、二人の仲をさいてし まいました。そして年に一度、七夕の日にし あ か会えなくなつてしまつたのです。 この日には、短冊に願いごとを書いて、書 どう しいか ひたづ ねが ふうしょ 道や詩歌などの上達を願う風習もあります。</p>	
鹿児島県奄美大島の郷土料理です。「鶏飯（けいはん）」は、ごはんに鶏肉の入った汁をかけて食べる料理です。お茶漬けのようにして食べてください。くわしくは、ちょっと食通信を見てください。	いよいよ今日で一学期の給食も終わりです。夏休み中も、暑さに負けないように朝・昼・夕三回の食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。		