



2013年 11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/金 シューマイ (小2こ) 野菜ゴマ醤油あえ (中3こ)</p> <p>ハ宝菜は、中国料理のひとつでもとは広東料理です。ハ宝菜の「ハ」は「8種類の」という意味ではなく、「たくさん」「数多くの」の意味です。</p>	<p>5/火 (家中小は2日土曜日) ひじきの炒り煮 豚肉のねぎみそ焼 ミル-コーヒ</p> <p>合戦場小と家中小が今年創立140周年になります。お祝い献立でお赤飯を出します。歴史ある学校で学べ、うれしいですね。合戦場小は8日に出します。</p>	<p>6/水 ゆで野菜サラダ 白身魚カツ</p> <p>フィッシュバーガーは白身魚のカツにタルタルソースをかけ、パンにはさんで、食べて下さい。今日の白身魚はスケトウダラを使っています。</p>	<p>7/木 フルーツ ヨーグルト 小松菜ソーデー</p> <p>ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で発酵させた食べ物です。良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミン類が豊富に含まれています。</p>
<p>8/金 創立140周年記念 きんぴら リンゴゼリー 赤飯(合) からあげ ごはん(家・赤・中) はんぺんのすまし汁</p> <p>もち米と、あずきやささげなどを蒸した赤飯は、お祝の席でよく食べられます。これは、赤飯の赤い色に「邪気をはらう」という意味があるためです。</p>	<p>11/月 ヨーグルト はるまき 豚キムチ丼の具</p> <p>キムチは、韓国の代表的な食べ物です。「乳酸菌が豊富なので、お腹の働きを整えてくれます。また、唐辛子は、血のめぐりを良くし、エネルギーの代謝を増やし、身体を温めてくれます。</p>	<p>12/火 みかん 麦納豆 筑前煮</p> <p>麦納豆は、栃木市大豆と県産麦を納豆菌で発酵させた大豆発酵食品です。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。</p>	<p>13/水 ひよこ豆のサラダ コロッケ 黒食パン 手作り肉団子スープ</p> <p>かわいい形のひよこ豆をサラダにいれました。栄養も満点なので、しっかり食べましょう。詳しくは、ちょっと食通信を読んでください。</p>
<p>14/木 さつ芋入り ほっけの焼き魚 五目御飯の具</p> <p>さつ芋がおいしい季節ですね。今日は、さつまいもを、さいの目切りにして、揚げて、五目ごはんの具にしました。ごはんに入れて食べてください。</p>	<p>15/金 にっこり梨 ごまみそあえ 厚焼卵</p> <p>今日の梨は、にっこりという品種で、栃木県の特産物です。新高(にいたか)と豊水(ほうすい)のかけあわせでできた梨です。一般の梨より大きめで、長持ちするのが特徴です。</p>	<p>18/月 ジャがいものからしあえ みそがらめ</p> <p>今年も新米の季節になりました。センターの米も、昨年度の米が終わったところから、新米の都賀産コシヒカリのごはんになります。</p>	<p>19/火 中華サラダ にらまんじゅう ごはん マーボー豆腐</p> <p>マーボー豆腐のにんじんとねぎ、中華あえのキャベツは都賀の農家の方が育てた野菜です。先日キャベツは直径30cmもありました。</p>
<p>20/水 ハンバーガー フルーツ クリームサンド トマトソース</p> <p>白菜のおいしい季節になりました。今日は都賀産の白菜とほうれん草でスープにしました。白菜はビタミンCが豊富で、風邪のウイルスに対する抵抗力を高めます。</p>	<p>21/木 かみかみ献立 大豆の磯煮 いかのしょうが焼き</p> <p>さつま汁は鹿児島県を代表する郷土料理です。さつまとはさつま鶏を使うことに由来していると伝えられ、薩摩藩で武士の士気を高めるために催されていた闘鶏で、負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりと言われています。</p>	<p>22/金 キャベツとウインナーのソーデー 梨と桃のジュレ</p> <p>ウインナーとは、羊ややぎの腸にひき肉をつめた小型のソーセージのことです。オーストリアのウィーンで作り始めたことから、「ウィーン風の」という意味でこの名がつけました。</p>	<p>25/月 ナムル ビビンバの具</p> <p>ビビンバは韓国の混ぜご飯で、「ビビンバ」は「混ぜ」、「パフ」は「ごはん」を意味します。ご飯に、ナムルや肉などの具をのせ、コチュジャンやごま油などの調味料をかけて良くかき混ぜながら食べます。</p>
<p>26/火 リンゴゼリー おひたし サバのみそ煮</p> <p>サバの脂肪にはEPAとDHAが多く含まれ動脈硬化や脳卒中に効果があり、脂肪分は不飽和脂肪酸が主な成分で体に良い脂とされています。</p>	<p>27/水 シーザーサラダ オムレツ ピザトースト(家・赤) 秋味シチュー メロンパン(合・中)</p> <p>秋味シチューには、秋にいい、さつまいもとしめじが入っています。秋の味を楽しんでください。</p>	<p>28/木 郷土料理 和歌山 昆布漬け モロのオ-ロツ-スかけ</p> <p>十穀米入りごはんには普通の白米に比べ、現代では不足しがちな各種ビタミン、ミネラル、食物繊維などがたっぷり含まれています。ちょっと食通信は高野豆腐です。読んでください。</p>	<p>29/金 磯香あえ 鶏肉の七味焼き</p> <p>なめこは日本特産といわれていましたが、台湾、中国東北部にも自生しています。天然のものは10月下旬頃7十林にできますが、市販されることはほとんどないようです。</p>