



# 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

<p>8/水 チョコプリン ゆで野菜 サラダ ナポリタン アップルパン 白菜スープ</p>	<p>9/木 こんぶ漬け やきとりふう煮 ごはん とうふとワカメ のみそ汁</p>	<p>10/金【故郷大平産黒豆】 黒豆煮 さけのたらご マヨネース焼き ごはん お雑煮</p>	<p>14/火 海草サラダ 豚丼の具 ごはん みそ汁</p>
<p>チョコレートに含まれているカカオポリフェノールには、動脈硬化やガンといった怖い病気を防止する働きがあります。また、香りには集中力や注意力、記憶力を高めてくれるなど良い効果がたくさんあります。</p>	<p>豆腐は大豆に含まれるたんぱく質を固めた、栄養満点の食べ物です。豆腐は大豆でしか作ることができません。豆腐の「腐(ふ)」という漢字は中国語で「集める」とか「ぶよぶよした」という意味があります。</p>	<p>今日は大平町黒大豆を使った黒豆煮です。秋に給食で提供した黒大豆枝豆をおぼえていますか? その枝豆が育って黒大豆になったものを、黒豆煮にしました。ふっくらしたおいしい黒豆は、ふるさとの味です。</p>	<p>わかめには、ヨウ素をはじめ、カルシウム・カリウム・亜鉛など海洋ミネラル成分が豊富に含まれています。体を守り、免疫力を高めるビタミンCや、βカロテンなども、野菜並に多く含んでいます。</p>
<p>15/水 野菜ソテー フルーツクリーム サンドの具 食パン ポーク ビーンズ</p>	<p>16/木 ひじきの 炒り煮 ホッケの焼き魚 ミルメークコーヒー ごはん 豚汁</p>	<p>17/金 ナムル 揚げギョウザ (小2中3) ごはん マーボー豆腐</p>	<p>20/月【給食週間ふるさと】 えび大根 鶏肉と野菜のオーロラ風味 白菜の みそ汁</p>
<p>ポークビーンズは、代表的なアメリカの家庭料理です。白いんげんとぶた肉のトマト味の煮込みで、ぶた肉のかわりにベーコンを使うことが多いそうです。今日はだいぶとぶた肉でつくりました。</p>	<p>「ほっけ」は、冬から春頃が旬の魚です。日本海やオホーツク海を中心に生息しています。卵を産む冬の時期のほっけはとても脂がのっていて、かぜの予防や疲労回復、成長を促すビタミン類が豊富に含まれています。</p>	<p>宇都宮市の餃子は有名ですが、その始まりは、陸軍が昭和15年ごろ、宇都宮出身の将兵が満州から帰国に際して本場の餃子の製法を持ち込んだのが始まりといわれています。栃木県はギョウザをよく食べる県として有名です。</p>	<p>給食週間です。ふるさと献立と赤津小6年生のリクエスト献立を実施します。今日は栃木市を含む県南地区渡良瀬川流域でよく食べられるえび大根です。昔はお祭りの時などに食べるごちそうで、川えびを使っていました。</p>
<p>21/火【赤津小リクエスト】 いろどりおひたし アセロラゼリー 都賀産いもフライ (小2中3) ハヤシ ライス ごはん</p>	<p>22/水【給食週間ふるさと】 とちまる マフィン ゆで野菜サラダ 都賀町のグラタン 黒食パン 野菜スープ</p>	<p>23/木【赤津小リクエスト】 オレンジゼリー わかめと大根 のサラダ 豆腐ハンバーグ きのこソース ごはん チンゲン菜と たまごのスープ</p>	<p>24/金【赤津小リクエスト】 ゆで野菜サラダ りんごゼリー とんかつ カレー むきごはん ライス</p>
<p>今日は赤津小のリクエスト献立で、「みんなの心が温まる冬のいろどりメニュー」です。体の調子を整えるものを多く取り入れることや、おいしいかを想像し、バランスを考えて献立をきめてくれました。</p>	<p>都賀町のグラタンは、とり肉・たまねぎ・にんじん・マカロニが入っていて、マーガリン・小麦粉・脱脂粉乳などの手作りホワイントソースで作ったグラタンです。みんなで仲良く分けて食べてください。</p>	<p>今日の赤津小リクエスト献立は、「私のおすすめメニュー」です。このメニューは、なるべく多くの野菜を使って献立を立ててくれました。残さず味わってたべてください。</p>	<p>今日の赤津小リクエスト献立は、「元気もりもりカツカレーメニュー」です。たくさんの味が楽しめるように考えてください。カレーに「とんかつ」をのせ、カツカレーにして食べてください。</p>
<p>27/月 中華あえ シュウマイ (小2中3) 海鲜中華丼 の具 ごはん</p>	<p>28/火 なっとう 肉じゃが たいこんの みそ汁 ごはん</p>	<p>29/水 ほうれん草の レモンあえ 食パン オムレツ チヨクリーん(合・中) 手作り肉だんご ココアげぱん (家・赤) スープ</p>	<p>30/木 おひたし 豚肉のみぞれ煮 じゃがいも のみそ汁 五目ごはん ライス</p>
<p>白菜の旬は冬です。霜に当たると甘みが出ておいしくなります。生ではシャキシャキした歯ざわりがあり、煮込むと柔らかくなるのが特徴です。食物繊維やミネラルが豊富で、煮物、汁物、炒め物、鍋料理、漬物など幅広くに使われます。</p>	<p>納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた大豆発酵食品です。関東より北と九州でよく食べられます。納豆のネバネバには、血液をさらさらにする働きのある「ナットウキナーゼ」という酵素が含まれていて、よく混ぜるほど消化吸収を良くしてくれます。</p>	<p>ほうれん草は、各種ミネラル、ビタミンが豊富な緑黄色野菜です。ヨーロッパでは、「胃腸のほうき」と言われ、胃腸を整え、便通を良くする食物繊維をたくさん含んでいます。</p>	<p>豚肉は必須アミノ酸をバランス良く含む優れたたんぱく食品です。またビタミンB1やたんぱく質が豊富に含まれていて、体力の回復に効果的です。今日は、冬においしい大根といっしょに煮込みました。</p>
<p>31/金 ごまあえ とりそぼろ/いりたまご ごはん うすくず汁</p>		<p>冬野菜を食べよう!</p> <p>今月の献立は、ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの旬の冬野菜をたっぷり使っています。冬が旬の野菜は、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれていて、かぜ予防に効果的です。</p>	<p>みそ汁やスープにすると、汁に溶けた栄養素も残さずとることができます。さらにあたたかいものを食べると、冷えて緊張していた体がゆるみ、血流も良くなって体の中からあたたまるので、リラックスして疲れも解消できます。</p>
<p>ごまは、アフリカ原産といわれ色により、黒ごま、白ごま、茶ごまに大別されます。脂質が主成分で、たんぱく質やカルシウム・鉄も多く含まれます。</p>			<p>冬野菜を食べて、かぜを予防しましょう。</p>

