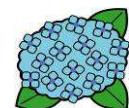




2013年6月きゅうしょくひとくちメモ

(小学校)

栃木市都賀学校給食センター



3/月 	4/火【カミカミメニュー】 	5/水 	6/木
今日の即席漬けは、都賀産のキャベツとにんじんを使っています。キャベツには、ビタミンCや食物繊維が豊富です。キャベツには、胃腸の働きを整えてくれる役目もあります。	6月4日は、虫歯予防デーです。給食でも、かみごたえのあるししゃもやいかなどが出ています。カルシウムの多い食べ物をよくかんで食べて、じょうぶな歯にしましょう。	豚肉には、たん白質や脂肪、ビタミンB1などが豊富です。暑い季節の疲労回復には、ビタミンB1が効果的です。	今日のマーボー春雨に入っているにんじんは、都賀産です。にんじんに含まれているカロチンには、目を丈夫にしたり、かぜをひきにくくしたりする働きがあります。
7/金【青森県の郷土料理】 	10/月 	11/火 	12/水
青森県の郷土料理です。「けの汁」の名前は、粥にかける汁「かゆの汁」からきていて、凍り豆腐を入れるのが特徴的です。青森はりんごの産地です	小松菜は、東京の小松川付近で栽培されていたところから、その名前がついたと言われます。鉄やカルシウムが豊富な野菜です。	パイナップルのふるさとは、ラジアルです。日本には、江戸時代に伝わったようです。日本では、沖縄で栽培されていますが、ほとんどが輸入されたものです。	みなさんに人気のポークビーンスは、にんじん、たまねぎ、じゃがいもに大豆を入れたケチャップ味の洋風な煮物です。
13/木 	14/金【県民の日メニュー】 	17/月 	18/火
今日のトマトは都賀産のトマトです。トマトは、生で吃るのはもちろんおいしくですが、スープなどの料理に使ってもおいしいです。	6月15日は、栃木県民の日です。栃木県の特産物のかんぴょうやいちご、ごぼうなどをたくさん使ったメニューです。栃木県は今年で140歳です。	今日のお魚丼は、マグロツナで作りました。にんじん、しらたき、ごまなどが入っています。みなさんの人気メニューの一つです。ごはんと一緒に食べてください。	チンジャオロースーは、中国料理の一つです。肉や野菜を細く千切りにしたものをお油で炒め、少しピリカラに味付けしたものです。
19/水 	20/木 	21/金 	24/月
ハンバーグのふるさとは、ドイツのハンブルクです。肉を細かく刻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。	親子丼の具を、自分でごはんにのせて、食べてください。きゅうりの漬物は、さっぱりと梅味にしました。	今日のキャベツは、都賀産です。キャベツは、外側の葉で日光を浴びて光合成をし、内側に新しい葉ができる、大きくなります。	新じゃがいもの季節になりました。今日は、都賀産の新じゃがいもを使った肉じゃがです。
25/火 	26/水 	27/木 	28/金
かみなりの多い栃木県ならではの料理です。作る時に、豆腐を炒めますが、その音がかみなりのようだからこの名前がついたといわれます。また、稲妻のように「きざみのり」を汁に浮かべて食べてください。	チンゲンサイは、中国野菜の一つです。カロチ・ビタミンC・カルシウムが豊富な野菜です。	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。	とり肉には、良質なたんぱく質が豊富です。カロリーと脂肪が低いので、ヘルシーな肉です。今日は、ごまとみそ・しょうゆで下味をつけて、オーブンで焼きました。