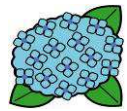




2013年6月きゅうしょくひとくちメモ



(小学校)

栃木市都賀学校給食センター

3/月



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。

4/火【カミカミメニュー】



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。

5/水



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。

6/木



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】



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。

10/月



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。

11/火



パイナップルのふるさと、フラジールです。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。

12/水



みなさんに人気のポークビーンズは、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



今日のトマトは都賀産のトマトです。トマトは、生で食べるのももちろんおいしいですが、スープなどの料理に使ってもおいしいです。

14/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。

17/月



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。

18/火



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



ハンバーグのふるさと、ドイツのハンフルクです。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。

20/木



親子丼の具を、自分でごはんのせて、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。

21/金



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て、大きくなります。

24/月



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



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。

26/水



チンゲンサイは、中国野菜の一つです。カロチン・ビタミンC・カルシウムが豊富な野菜です。

27/木



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。

28/金



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。