



# 2014年 10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><b>1/水</b></p> <p>フルーツポンチ</p> <p>焼きそば</p> <p>エビボール</p> <p>コッペパン</p> <p>スープ</p> <p>焼きそばをコッペパンにはさんで、焼きそばパンにして食べてください。焼きそばに使われているキャベツは、都賀産です。</p>	<p><b>2/木</b> 【重陽の節句献立】</p> <p>菊の花入り</p> <p>おひたし</p> <p>さんまの塩焼き</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>くりご飯</p> <p>2日は、重陽の節句です。菊の咲く頃なので、菊の節句ともいわれます。菊の花入りおひたしと秋に美味しい栗ごはんとさんまの献立です。</p>	<p><b>3/金</b></p> <p>ゆで野菜サラダ</p> <p>ドライカレーの具</p> <p>野菜スープ</p> <p>ごはん</p> <p>セルフドライカレーは、具をごはんに混ぜて食べてください。野菜スープには、都賀産のじゃがいもが入っています。</p>	<p><b>6/月</b></p> <p>ナムル</p> <p>ビビンバ丼の具</p> <p>チンゲン菜と卵のスープ</p> <p>ごはん</p> <p>ビビンバに使っているぶた肉は栃木市産です。豚肉は、たんぱく質が豊富で、私たちの体を作る働きがあります。くわしくは、ちょこっと食通信を見てください。</p>
<p><b>7/火</b></p> <p>ヘルシーサラダ</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>きのこソース</p> <p>ゆばのすまし汁</p> <p>ごはん</p> <p>秋は、きのこがおいしい季節です。低カロリーで、食物繊維が豊富です。今日は、しいたけとしめじをハンバーグのソースに入れました。</p>	<p><b>8/水</b></p> <p>ぶどうのジュレ</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>ほうれん草のクリームスパゲティ</p> <p>食パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ほうれん草は、ビタミンAや鉄分が豊富な緑黄色野菜です。今日は、ほうれん草を使ったクリームスパゲティです。</p>	<p><b>9/木</b> 【かみかみメニュー】</p> <p>五目豆</p> <p>さばのスタミナ焼き</p> <p>根菜のごま汁</p> <p>ごはん</p> <p>根菜のごま汁には、ごぼう、にんじん、大根、里芋などの野菜がたっぷり入ったみそ汁で、すりごまが入っています。よくかんで食べましょう。</p>	<p><b>10/金</b> 【目の愛護テーマメニュー】</p> <p>きゅうけの粕汁</p> <p>ブルーベリー</p> <p>酢豚</p> <p>わかめスープ</p> <p>ごはん</p> <p>10月10日は、目の愛護デーです。ブルーベリーに多く含まれるアントシアニンは、目に良い栄養といわれています。</p>
<p><b>14/火</b> 【郷土料理 愛媛県】</p> <p>みかん</p> <p>昆布づけ</p> <p>じゃこカツ</p> <p>味噌汁</p> <p>ごはん</p> <p>今日は、愛媛県の郷土料理です。じゃこカツやみかんは、有名です。くわしくは、ちょこっと食通信をみてください。</p>	<p><b>15/水</b></p> <p>茎わかめと大根のサラダ</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>ちゃんぽん麺</p> <p>パン</p> <p>チョコクリーム</p> <p>チャンポン麺は、長崎県の郷土料理として有名です。いろいろな野菜と、ぶた肉、いかなどが入った中華風の麺料理です。</p>	<p><b>16/木</b></p> <p>ごまあえ</p> <p>とけいそば</p> <p>炒り卵 (三色丼の具)</p> <p>豚汁</p> <p>ごはん</p> <p>卵が、牛乳と同じく栄養バランスのよい食品です。主な成分はたんぱく質で、みなさんの体を作るのに役立つ働きがあります。</p>	<p><b>17/金</b></p> <p>切干大根煮</p> <p>鶏肉のねぎ味噌焼</p> <p>いなかが汁</p> <p>ごはん</p> <p>いなかが汁に使われている小松菜、ねぎ、じゃがいもは、都賀産です。また、いっしょに入っているかんぴょうは、栃木県の特産物です。</p>
<p><b>20/月</b></p> <p>五目きんぴら</p> <p>白身魚フライ</p> <p>大根と小松菜のみそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁のみそは、都賀産の大豆を使って、JAの農産物加工所で加工したみそを使っています。とても香りがよく、まろやかな味噌です。</p>	<p><b>21/火</b></p> <p>エビシュマイ</p> <p>マーボー春雨</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープには、都賀産のほうれん草が使われています。ほうれん草は、カロチンやビタミン類、鉄分やカルシウムなどが豊富で、栄養価の高い野菜です。</p>	<p><b>22/水</b></p> <p>シーザーサラダ</p> <p>スペイン風オムレツ</p> <p>ピザトースト (家・赤)</p> <p>メロンパン (中)</p> <p>秋味シチュー</p> <p>秋味シチューには、この時季に美味しいさつまいもとしめじが入っています。さつまいもには、ビタミンCや食物せんいが豊富で、でんぶんの甘さが特徴的です。</p>	<p><b>23/木</b></p> <p>味付のり</p> <p>黒大豆枝豆</p> <p>キャベツと豚肉の味噌炒め</p> <p>とうもろこしスープ</p> <p>ごはん</p> <p>栃木市大平町の生産者が育てた「黒大豆の枝豆」です。1月には、黒豆の煮物が出る予定です。黒大豆は、ふっくらしていて甘味がある大きな豆です。</p>
<p><b>24/金</b></p> <p>作りアツサダ</p> <p>とんかつ</p> <p>カレー</p> <p>麦ごはん</p> <p>今日は、麦ごはんのカレーライスです。麦は、食物せんいが豊富に含まれ、おなかの調子を整えてくれます。</p>	<p><b>27/月</b></p> <p>みかん</p> <p>納豆</p> <p>肉じゃが</p> <p>なめこ汁</p> <p>ごはん</p> <p>納豆は、大豆を納豆菌で発酵させたものです。疲労回復によいビタミンB1やB2が多く、骨や歯をじょうぶにするカルシウムも多く含まれています。</p>	<p><b>28/火</b> 【7月14日実習生リクエストメニュー】</p> <p>お米のふり</p> <p>南瓜の</p> <p>老ぼろあん</p> <p>鮭のバター焼き</p> <p>わかめと卵のスープ</p> <p>ごはん</p> <p>7月の台風の時に実施できなかった中学生のリクエストメニューです。タイトルは、「みんな大好き人気の和風メニュー」です。栄養のバランスを考えた、いどり良い和風メニューです。</p>	<p><b>29/水</b></p> <p>野菜ソテー</p> <p>フルーツクリーム</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>食パン</p> <p>ポークビーンズには、大豆が入っています。大豆は、「畑の肉」ともいわれるくらい良質なたんぱく質が豊富で、体を作る働きがあります。アメリカの代表的な家庭料理の一つです。</p>
<p><b>30/木</b></p> <p>おさかな丼の具</p> <p>コロッケ</p> <p>かんぴょう汁</p> <p>ごはん</p> <p>おさかな丼は、マグロツナで作り、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。ごはんと一緒にたべてください。</p>	<p><b>31/金</b></p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>ごまみそあえ</p> <p>鶏肉の甘酢あんかけ</p> <p>ゆばたま汁</p> <p>十穀米</p> <p>今日は、ハロウィンなので、かぼちゃのプリンが出ています。ハロウィンは、ヨーロッパを起源とする収穫感謝祭の民族行事です。</p>	<div data-bbox="994 2263 1381 2565"> </div> <div data-bbox="1400 2263 1845 2565"> <p><b>野菜と果物をたくさん食べよう!</b></p> <p>みなさんは、毎日たくさん野菜や果物を食べていますか? 野菜や果物にはビタミンやミネラルが豊富で、体の調子をととのえてくれます。1日3食、季節ごとに美味しい旬の野菜や果物を、たっぷりとりようにしましょう。きっと体が喜びますよ!</p> </div>	

