



# 2013年 10月きゅううしょくひとくちメモ

栃木市都賀学校給食センター



1/火	2/水	3/木	4/金
今日の魚はモロをつかっています。モロはサメで、海のない栃木県ではよくつかわれます。日本中のサメが気仙沼に集められ、加工しています。	今日は都賀産のいちごで作ったいちごのびんジャムです。JAの方が作りました。6人くらいで1本です。じょうずに取り分けて味わって食べましょう。	シューマイは中華料理の点心の1つです。点心とは中華の主菜とスープ以外のもので、春巻やギョウザ、杏仁豆腐などです。	今日は麦ごはんのカレーライスです。むぎは食物繊維が豊富に含まれ、お腹の調子を整える働きがあります。
7/月	8/火	9/水	10/木
ゆばは豆乳をあたため時、表面にできる膜をすくいあげたもので、たんぱくしつとカルシウムを含んでいます。	今月からみそは都賀産の大豆を使って、都賀の農産物加工所で加工したみそを使っています。	今日のよくぱりスープにはあさりが入っています。汁ものにするとよい味をだす成分はコハク酸です。あさりには鉄分もたんさん含まれています。	今日は目の愛護ティーです。フルーベリーに多く含まれるアントシアニンが目によい栄養といわれています。
11/金	15/火	16/水	17/木
13日は重陽の節句です。菊が咲く頃であることから菊の節句と言われます。菊花入りうすくず汁と秋の味覚の柿の献立です。柿にビタミンCや鉄分などを多く含みます。	卵は、牛乳とおなじく栄養バランスの良い食品です。主成分はたんぱく質で、人がとらなければならぬ必須アミノ酸バランスが理想的です。	ちくわは、魚のすり身を棒の先に細長くつけて、焼いて作ります。板にのせ、蒸すとカマボコになります。地方によって白身の魚の種類が違うため、味も少しずつ違うそうです。	秋の味覚の栗、さんまを使った献立です。あえもの、汁ものの野菜も都賀でとれたものが多く使っています。
18/金	21/月	22/火	23/水
ピタパンとは中近東のパンのようなもので、半分に折って中をポケット状に開き、具をつめたり、はさんだりして食べます。	マーボー豆腐は、辛い料理が多いことが特徴的な中国の四川地方の料理です。他に、北京・上海・広東料理があります。	今日は栃木市大平町の生産者の方が育てた「黒豆の枝豆」です。1月には黒豆として学校給食と提供する予定です。黒豆は枝豆の時の色は、どんな色か見てみましょう。	ラビオリは、2枚のパスタをはりあわせ、間にいろいろな具を詰めてゆでた、イタリア料理です。トマトソースやクリームソースをかけて食べます。今日はスープにしました。
24/木	25/金	28/月	29/火
今日はかみかみ献立ということで、ごぼう、れんこんなどを使って、かみごたえのある献立にしました。よくかんで食べましょう。	今日のいもフライは、都賀産のじゃがいもを使いたいもフライです。今回、この都賀産じゃがいものいもフライは、栃木市内の小中学校でも提供されています。	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。腐(ふ)の字には中国語で「集める」とか「ぶよぶよした」という意味があります。	今日は新潟の郷土料理のスキー汁です。さつまいも入った汁です。詳しくはちょこっと食通信を見て下さい。
30/水	31/木	<b>重陽の節句</b>	
		<p>「重陽(ちゅうよう)の節句」(旧暦9月9日)には、しまった雛人形を虫干しも兼ねて再び飾る「後(のち)の雛(ひな)」の風習があります。今年の重陽は10月13日です。栃木市の蔵の街大通り周辺の店舗では、その日を含めた約一ヶ月間、約70か所に、江戸時代・昭和初期の珍しい雛人形や、市内の民家に受け継がれてきた思い出のある人形・古民具を展示するそうです。人形にちなんだ期間限定の食事もあるそうです。</p> 	
秋はきのこのおいしい季節です。きのこは低カロリーで食物繊維が豊富です。今日はしいたけ、本しめじ、まいたけをうどんの具にしました。	今日はハロウィンです。ハロウィンはヨーロッパを起源とする民族行事です。収穫感謝祭が他民族にも浸透していったものとされています。		