



2014年6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>2/月</p> <p>ゆで野菜サラダ 塩だれ焼肉丼の具 ごはん</p> <p>ゆでキョウサースープ ごはん</p>	<p>3/火 【かみかみメニュー】</p> <p>グミ さばのスタミナ焼き ごはん</p> <p>大豆の磯煮 豆腐とわかめの みそ汁 ごはん</p>	<p>4/水 するめ</p> <p>りんごのジュレ 焼きそば ハインパン ごはん</p> <p>ひよこ豆のスープ ごはん</p>	<p>5/木</p> <p>おひたし やきとり風煮 ごはん</p> <p>大根と油揚げの みそ汁 ごはん</p>
<p>塩味の焼肉丼です。ごはんといっしょに食べてください。豚肉には、良質なたんぱく質、脂肪、ビタミン B1などが多く含まれていて、栄養満点です。</p>	<p>とうふは、大豆から作られ、良質のたんぱく質が含まれています。とうふについて、<u>ちょこっと食通信</u>をみてください。</p>	<p>6月4日は、「虫歯予防デー」です。かみごたえのあるひよこ豆やするめが出ています。カルシウムの多い食品を選び、良くかんで食べて、丈夫な歯を作りましょう。</p>	<p>大根は、日本で一番多くとれる野菜です。ビタミン C が豊富で、生で大根おろしにして食べたり、みそ汁や煮物に入れて食べたりします。</p>
<p>6/金</p> <p>手作りじゃこふりかけ 肉みそ煮 ごはん</p> <p>かんぴょうの 卵とじ ごはん</p>	<p>9/月 都賀産</p> <p>いもフライ キャベツと豚肉の 味噌炒め ごはん</p> <p>とうもろこしスープ ごはん</p>	<p>10/火 フルーツ杏仁</p> <p>ショウマイ ごはん</p> <p>麻婆豆腐 ごはん</p>	<p>11/水 ヘルシーサラダ</p> <p>日向夏ゼリー フライドチキン イチゴジャム よくばりスープ 食パン</p>
<p>手づくりじゃこふりかけは、ちりめんじゃこと昆布をしょうゆと砂糖で煮て作ります。給食センターの手作りです。ごはんにかけて食べてください。</p>	<p>キャベツには、ビタミン C や食物せんいが豊富です。キャベツには、胃腸の働きを整える役目もあります。今日は、都賀産のキャベツを使っています。</p>	<p>ごはんは、108台の家庭用炊飯器を使い、温かいごはんを、みなさんの教室にお届けしています。お米は、都賀産のおいしいコシヒカリを使っています。</p>	<p>今日のよくばりスープには、あさりが入っています。あさりには、汁物にすると良い味を出す成分のコハク酸が含まれています。また、鉄分も豊富です。</p>
<p>12/木</p> <p>野菜のごまドレッシング 厚焼き卵 ごはん</p> <p>海鮮中華丼の具 丸パンスライス ごはん</p>	<p>13/金 【県民の日メニュー】</p> <p>かんぴょう入りサラダ 県民の日デザート もろのオーロラソースかけ ごはん</p> <p>にら玉汁 ごはん</p>	<p>16/月 ごまあえ</p> <p>とりそぼろ 炒り卵（三色丼の具） ごはん</p> <p>とん汁 ごはん</p>	<p>17/火 磯香あえ</p> <p>鮭のごま風味焼き ごはん</p> <p>ピリ辛肉じゃが ごはん</p>
<p>今日の海鮮中華丼の具には、エビやイカが入っています。ごはんにかけて、いっしょに食べてください。野菜もたくさん入っていて、ごはんがおいしく食べられます。</p>	<p>6月15日は、栃木県民のです。栃木県産のかんぴょう、いちご、にらなどを使ったメニューです。かんぴょうについて、<u>ちょこっと食通信</u>を見てください。</p>	<p>都賀産の大根を使ったとん汁です。大根は、ビタミン C が豊富な野菜です。都賀産の手作りみそが、とん汁の味を引き立てています。</p>	<p>今日は、小松菜とキャベツのおひたしに、のりを入れた磯香あえです。磯香あえは、みなさんに人気のメニューです。野菜をたくさん食べるようにならう。</p>
<p>18/水</p> <p>ゆで野菜サラダ ラフランズゼリー ハンバーグトマトソース 洋風卵スープ 丸パンスライス ごはん</p> <p>パンのふるさとは、ドイツのハンブルクです。肉を細かくぎざ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。</p>	<p>19/木 ひじきの炒め煮</p> <p>自身魚フライ ゆばのすまし汁 ごはん</p> <p>ごはん</p>	<p>20/金 アセロラジュレ</p> <p>キャベツと ワインナーのソテー^{チキンカレー} ごはん</p> <p>ごはん</p>	<p>23/月 昆布漬け</p> <p>あじフライ かみなり汁 ごはん</p> <p>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。</p>
<p>24/火</p> <p>レモンゼリー 野菜ゴマ醤油あえ 鶏肉の四川風焼き ワンタンスープ ごはん</p> <p>鶏肉の四川風焼きは、鶏肉をしょうが、にんにく、しょうゆ、ねぎ、すりごまなどで下味をつけて、オープンで焼きました。かくし味に、ラー油を少し入れてピリカラにしました。</p>	<p>25/水 ゆで野菜サラダ</p> <p>オムレツ ミネストローネ 合小 ココア揚げパン その他 チョコパン ごはん</p> <p>ミネストローネは、イタリアのスープ料理です。貝の形をしたマカロニが入ったトマト味のスープです。かくし味にチーズが入っています。</p>	<p>26/木 フルーツポンチ</p> <p>ふりかけ チンジャオロースー^{野菜スープ} ごはん</p> <p>チンジャオロースーは、中華料理の一つです。肉や野菜を細く切ったものを油でいため、少しひかりに味付けしたもので、食欲を増してくれます。</p>	<p>27/金 フライドポテト</p> <p>チキンライスの具 レタスと卵のスープ ごはん</p> <p>レタスのふるさとは、ヨーロッパです。日本では、明治時代頃から食べられるようになりました。ビタミンが豊富な野菜で、生のサラダで食べることが多いのですが、今日は卵といっしょにスープに入れました。</p>
<p>30/月</p> <p>コーヒーゼリー おさかな丼の具 コロッケ(サッカー) いなか汁 ごはん</p> <p>今、ブラジルでは、ワールドカップサッカー大会が行われています。今日は、サッカーの絵のついたコロッケとブラジル産のコーヒー豆のゼリーです。</p>	<p>虫歯予防デー</p> <p>6月4日は「虫歯予防デー」です。虫歯を予防するためには、ハミガキをよくすることはもちろん、よくかんで食べることも大切です。また、カルシウムを多く含んだ食品をとり、丈夫な歯や骨を作ることも大切です。</p> <p>よくかむと、食べ物の消化をたすけ、肥満を防いだり、脳の働きをよくしたり、虫歯になるのを防いでくれるといいます。体に良いことがたくさんあるので、食事の時には、しっかりよくかんで食べるようにしましょう。</p>		

