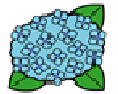




2014 年 6 月きゅうしょくひとくちメモ



栃木市都賀学校給食センター

<div>2/月</div> <div> ゆで野菜サラダ 塩だれ焼肉丼の具 ゆでキョウサスープ</div> <div> ごはん</div> <div>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。</div>	<div>3/火</div> <div>【かみかみメニュー】  グミ 大豆の磯煮 さばのスタミナ焼き 豆腐とわかめの みそ汁</div> <div> ごはん</div> <div>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。</div>	<div>4/水</div> <div>するめ  りんごのジュレ 焼きそば ハインパン ひよこ豆のスープ</div> <div> ごはん</div> <div>6月4日は、「虫歯予防デー」です。かみこ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。</div>	<div>5/木</div> <div> おひたし やきとり風煮 大根と油揚げの みそ汁</div> <div> ごはん</div> <div>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。</div>
<div>6/金</div> <div> 手作りじゃこふりかけ 肉みそ煮 かんぴょうの 卵とし</div> <div> ごはん</div> <div>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。</div>	<div>9/月</div> <div> 都賀産 いもフライ キャベツと豚肉の 味噌炒め とうもろこしスープ</div> <div> ごはん</div> <div>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。</div>	<div>10/火</div> <div> フルーツ杏仁 シュウマイ 麻婆豆腐</div> <div> ごはん</div> <div>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。</div>	<div>11/水</div> <div> ヘルシーサラダ 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</div> <div> ごはん</div> <div>今日のよくばりスープには、あさがりが入っています。あさがりには、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。</div>
<div>12/木</div> <div> 野菜のごまドレッシング 厚焼き卵 海鮮中華丼の具</div> <div> ごはん</div> <div>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。</div>	<div>13/金</div> <div>【県民の日メニュー】  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 にら玉汁</div> <div> ごはん</div> <div>6月15日は、栃木県民の日です。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。</div>	<div>16/月</div> <div> ごまあえ とりそぼろ 炒り卵 (三色丼の具) とん汁</div> <div> ごはん</div> <div>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。</div>	<div>17/火</div> <div> 磯香あえ 鮭のごま風味焼き ピリ辛肉じゃが</div> <div> ごはん</div> <div>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しましょう。</div>
<div>18/水</div> <div> ゆで野菜サラダ ラフランスゼリー ハンバーグトマトソース 洋風卵スープ 丸パンスライス</div> <div> ごはん</div> <div>ハンバーグのふろさは、ドイツのハムブルクです。肉を細かくき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。</div>	<div>19/木</div> <div> ひじきの炒め煮 白身魚フライ ゆばのすまし汁</div> <div> ごはん</div> <div>ひじきは、カルシウム、ヨウ素、カリウム、鉄分など、ミネラルが豊富な海藻です。私たちの体を作ったり、免疫力を高めてくれたりする働きがあります。</div>	<div>20/金</div> <div> アセロラジュレ キャベツと ウインナーのソテー チキンカレー</div> <div> ごはん</div> <div>今日のキャベツは、都賀産のキャベツです。キャベツは、外側の葉で光合成し、内側に新しい葉ができて大きくなります。都賀産のおいしいキャベツを味わいましょう。</div>	<div>23/月</div> <div> 昆布漬け あじフライ かみなり汁</div> <div> ごはん</div> <div>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。</div>
<div>24/火</div> <div> 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</div> <div> ごはん</div> <div>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、オーブンで焼きました。かくし味に、ラー油を少し入れてピリカラにしました。</div>	<div>25/水</div> <div> ゆで野菜サラダ オムレツ ミネストローネ 合小 コア揚げパン その他 チョコパン</div> <div> ごはん</div> <div>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。</div>	<div>26/木</div> <div> フルーツポンチ ふりかけ チンジャオロースー 野菜スープ</div> <div> ごはん</div> <div>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、少しピリカラに味付けしたもので、食欲を増してくれます。</div>	<div>27/金</div> <div> フライドポテト チキンライスの具 レタスと卵のスープ</div> <div> ごはん</div> <div>レタスのふろさは、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。</div>
<div>30/月</div> <div> コーヒーゼリー おさかな丼の具 コロツケ(サッカー) いなか汁</div> <div> ごはん</div> <div>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ツケとブラジル産のコーヒー豆のゼリーです。</div>	<div><div><p>よくかんでたべよう</p></div><div><div>虫歯予防デー</div><div>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。</div><div>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えます。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。</div></div></div>		

