



# 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

1/水	2/木	3/金	6/月
<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>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おいしい栗ごはんとさんまの献立です。</p>	<p>セルフドライカレーは、具をごはんに混せて食べてください。野菜スープには、都賀産のじゃがいもが入っています。</p>	台風のため、休校になりました。
7/火【重陽の節句】	8/水	9/木【かみかみメニュー】	10/金【目の愛護テーマメニュー】
<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>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ーです。</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>10月10日は、目の愛護テーマです。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>
14/火【郷土料理 愛媛県】	15/水	16/木	17/金
<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見てください。</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>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>いなか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>
20/月	21/火	22/水	23/木
<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>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>秋味シチューには、この時季におい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>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目な豆です。</p>
24/金	27/月	28/火【マチャレ実習生リクエストメニュー】	29/水
<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>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>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、いろいろ良い和風メニューです。</p>	<p>ボーキビーンズには、大豆が入っています。大豆は、「烟の肉」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>
30/木	31/金	<p>野菜や果物をたくさん食べよう！</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、季節ごとにおいしい旬の野菜や果物を、たっぷりととるようにしましょう。きっと体が喜びますよ！</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>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>	<p>野菜や果物をたくさん食べよう！</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、季節ごとにおいしい旬の野菜や果物を、たっぷりととるようにしましょう。きっと体が喜びますよ！</p>	

