




















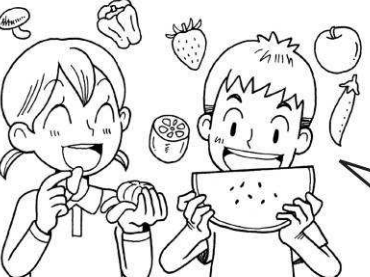




2014年 10月きゅうしゅくひとくちメモ



栃木市都賀学校給食センター

<p>1/水</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>2/木</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>3/金</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>6/月</p> <p>台風のため、休校になりました。</p>
<p>7/火【重陽の節句】</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>8/水</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>9/木【かみかみメニュー】</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/金【目の愛護テーマメニュー】</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>14/火【郷土料理 愛媛県】</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見てください。</p>	<p>15/水</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>16/木</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>17/金</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>
<p>20/月</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>21/火</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>22/水</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>23/木</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>24/金</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>27/月</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>28/火【7月14日実習生101メニュー】</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、いんどり良い和風メニューです。</p>	<p>29/水</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>30/木</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>31/金</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 2291 1381 2593">  </div> <div data-bbox="1400 2291 1825 2593"> <p>野菜と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、たっぷりとりましょう。きっと体が喜びますよ！</p> </div>	

