



4月号

平成 25 年 4 月  
栃木市都賀学校給食センター  
所長 手塚 宏夫  
学校栄養職員 山根 教子  
高木 貴子

<sup>1</sup>がつき もくひょう  
1学期の目標 **食事**をみんなでおいしく食べよう

しょうちゅうがくせい  
小 中 学生のみなさんへ

じどうせいと  
児童生徒のみなさんこんにちは。入 学 進 級 おめでとうございます。このおも  
ての面は、学期の目標にあわせて、児童生徒のみなさんへ書きます。ぜひ読  
ください。むずかしいところは、おうちの人におしえてもらいましょう。

かっせんばしょう  
合戦場小 リクエストこんだて

げんざい つがちゅう ねんせいせいと  
現在、都賀中1年生生徒が3月まで合戦場小 学 校 の 6年生だったとき家庭科で学ん  
だことを活かして、給 食 の献立作りに挑 戦 しました。今回、合戦場小 学 校 では全員  
が保護者の方と一緒にリクエスト献立を 考 え ました。赤津小学校でも 6年生だった  
とき多数決で1つにきめました。

こんだて  
それらの献立がどれもすばらしく、今月はほとんど毎日がリクエストメニューです。

**4月10日 町田陽菜さん親子の献立「春にまい降りましたイタリアンメニュー」**  
**こんだて** 食パン 牛乳 いちごジャム ハンバーグ  
キャベツとコーンのソテー 洋風たまごスープ  
**おすすめポイント** 春の旬の野菜のキャベツをメインにしました。味わって食べてください。

**4月11日 赤津小学校のリクエスト献立「心も体もポカポカメニュー」**

**メンバー** 臼井拓人さん 大橋 翔 さん 臼井万智さん 関口愛美佳さん 黒川加奈さん

**こんだて** ごはん 牛乳 とりのからあげ 豚汁 オイキムチ 抹茶プリン

**おすすめポイント** 体を温 めつつおいしいメニューにしました。

**4月12日 早乙女有花さん親子の献立「春のお祝いメニュー」**

**こんだて** ちらしずし 牛乳 サケフライ おひたし（ほうれんそうとキャベツ）  
かんぴょうのたまごとじ とちおとめアイス

**おすすめポイント** 春野菜をたっぷり入れてお祝いらしく色どりをよくしました。

**4月15日 田城陽向さん親子の献立「春がきたぞメニュー」**

**こんだて** ごはん 牛乳 春巻 春雨入り肉だんごスープ  
からしあえ（ほうれんそう・もやし・やきぶた）アセロラゼリー

**おすすめポイント** 春がつく材料で中華風のメニューにしました。

**4月16日 川上詩央里さん親子の献立「春色さわやかメニュー」**

**こんだて** たけのこごはん 牛乳 さばのみそに すましじる ほうれんそうのレモンあえ

**おすすめポイント** こってりしたメインなので、さわやかなあえものにし、旬のたけのこごはんにしました。

**4月17日 石嶋明白香さん親子の献立「春が来たよー！」**

**こんだて** はちみつパン 牛乳 とりにくのレモン煮 春キャベツのジュリエヌスープ  
菜の花のごまあえ とちおとめいちごゼリー

**おすすめポイント** 春らしい色どりを意識して考えました。

**4月18日 佐藤将吾さん親子の献立「春の食材メニュー」**

**こんだて** ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 春キャベツのスープ いちご

**おすすめポイント** 春じゃがいもを使ってピリカラの肉じゃががおすすめ。春キャベツスープの甘みとピリカラがマッチ！！

**4月19日 千葉夢叶さん親子の献立「新学期おめでどうメニュー」**

**こんだて** 十穀米のごはん 牛乳 とりにくの甘酢あんかけ ほうれんそうのごまあえ  
かきたま汁 お祝いゼリー

**おすすめポイント** 新学期に元気に 楽しくなれるメニューにしました。

**4月22日 横塚由哉さん親子の献立「春の新じゃがメニュー」**  
**こんだて** ごはん 牛乳 ポテトフライ はるさめサラダ ワンタンスープ キウイ  
**おすすめポイント** じゃがいもが旬なので、ポテトフライの献立にしました。

**4月23日 大出乃聖さん親子の献立「いろいろ風味食」**  
**こんだて** 麦ごはん 牛乳 かに大しゅうまい ごまあえ（ほうれんそうともやし）  
五目スープ  
**おすすめポイント** たけのこと、カニが合いそうな食べ物。それにごまあえをつけることでバランスのよい食べ物になります。


**4月24日 柴生川未来さん親子の献立「心うきうき新学期メニュー」**  
**こんだて** フルーツサンド（いちごとみかん）牛乳 とりにくのオリーブオイル焼き  
コンソメスープ（春キャベツ入り）  
**おすすめポイント** 新しい学年になって心がうきうきしているので、カラフルにしてピクニックをイメージしました。

**4月25日 大類雅宙さん親子の献立「春のまごわやさしいメニュー」**  
**こんだて** ごはん 牛乳 さわらのたらこマヨネーズ焼き 五目豆  
すまし汁（しいたけ・わかめ・春キャベツ・油あげ）  
**おすすめポイント** 春のお祝いメニューの中にもみんなの健康を願った まごわやさしい食材をたくさん取り入れたメニューです。

**4月26日 山本隆雅さん親子の献立「春を感じる和風メニュー」**  
**こんだて** 山菜ごはん 牛乳 とりのてり焼き 和風サラダ 若竹汁  
**おすすめポイント** 春なので、旬の山菜と若竹を取り入れました。

**4月30日 中田真由さん親子の献立「栃木アピールメニュー」**  
**こんだて** にらごはん 牛乳 揚げぎょうざのあんかけ 中華風かき玉汁 ごぼうサラダ  
**おすすめポイント** 栃木の特産 ニラ を取り入れてヘルシーな春のメニューにしました。


みなさんご協力ありがとうございました。  
みんなで考えたメニューで、食事をみんなでおいしく食べましょう。



### 保護者と中学生のみなさんへ

保護者のみなさんいつも食育についてご協力いただきましてありがとうございます。

裏面は保護者と中学生のみなさん宛てに「食育だより」として書かせていただきます。1人でも多くの方々の心に響き、共感を得られるようなおたよりを作りたいと思います。よろしくお願いします。



## 都賀の学校給食紹介

### 1.給食センター紹介

学校数	小学校 3校 中学校 1校
食数	約 1,200食

### 2.給食内容

米飯（月・火・木・金曜日）  
パン（水曜日）  
＊パン・牛乳は業者が各学校に直接配送します。

ごはんは家庭用炊飯器を使って炊いている都賀産コシヒカリのおいしいごはんです。

### 3.給食費

	年 額	月額	年間予定回数
小学校	45、100円	4、100円	198回
中学校	53、900円	4、900円	198回

集金した給食費は、全て食材料費に当て、光熱費・水道費・人件費などは市の負です。

### 学校給食のメニュー紹介

鰯のたらこマヨネーズ焼 1人1食当たり169Kcal 4月25日のメニュー		
材 料	5人分	作り方
鰯切り身 50g × 5切れ		1 鰯に塩・こしょうで下味をつけておく。
塩・こしょう少々 たらこ 25g		2 たらことマヨネーズを混ぜる。
マヨネーズ 50g		3 1に2をのせてオーブンで焼く。