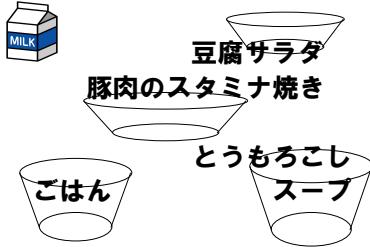
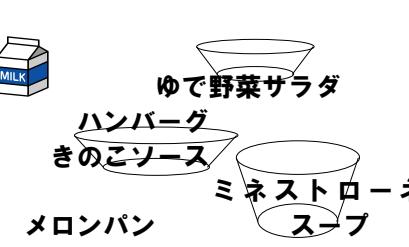
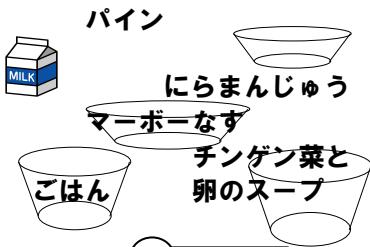
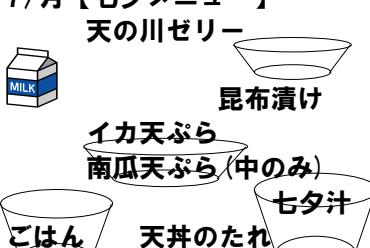
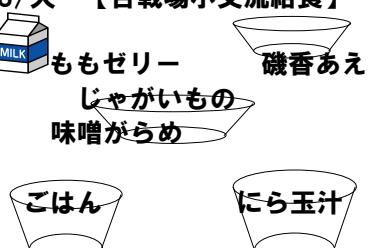
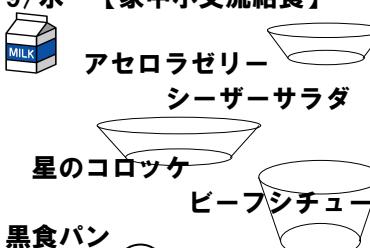
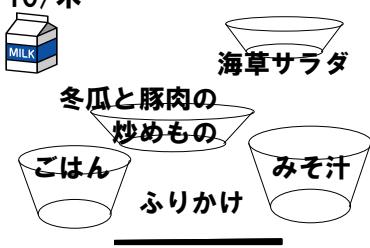
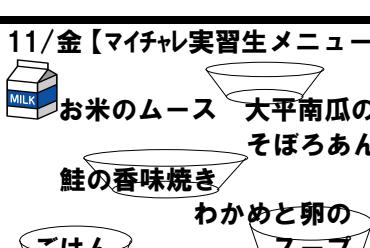
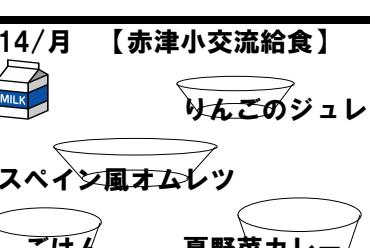
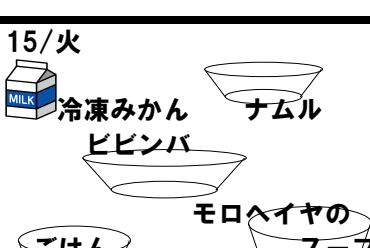
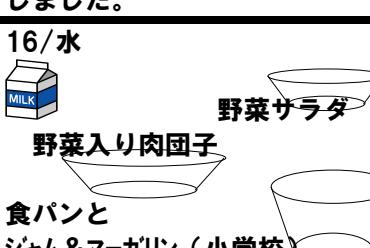
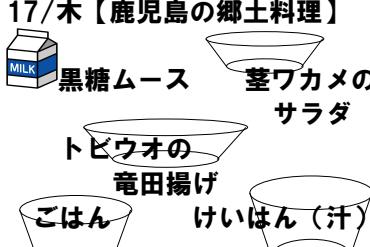
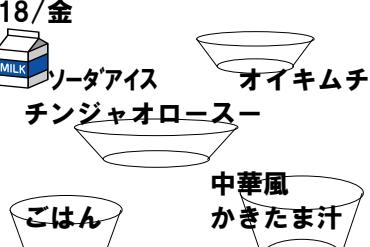




2014年 1月きゅうしょくひとくちメモ



栃木市都賀学校給食センター

1/火  <p>豆腐サラダ 豚肉のスタミナ焼き ごはん とうもろこし スープ メロンパン</p>	2/水【マイチャレ実習生メニュー】  <p>ゆで野菜サラダ ハンバーグ きのこソース ミネストローネ スープ メロンパン</p>	3/木  <p>野菜のゴマ醤油あえ 魚のレモン酢 ごはん 肉じゃが スープ</p>	4/金  <p>パイン にらまんじゅう マーぼーなな チングン菜と 卵のスープ</p>
<p>豚肉には、良質のたんぱく質、脂肪、ビタミンB1が多く含まれていて、栄養満点です。夏バテの疲労回復には、ビタミンB1が効果的です。夏バテしそうな時には、豚肉料理を食べましょう。</p>	<p>今日の献立は、中学2年生が給食センターで職場体験の実習をした時に、リクエスト献立を考えてくれました。「元気の出るパワフルメニュー」です。栄養バランスを考え、カラフルな洋風の給食してくれました。</p>	<p>新じゃがいもの季節になりました。じゃがいもには、炭水化物が多く、体の中でエネルギーのもとになります。日本には、江戸時代にオランダ人が持ち込んで、栽培されるようになったといわれます。</p>	<p>なすがおいしい季節です。暑い時になすなどの夏野菜を食べると、体を冷やしてくれます。今日のなすは、都賀産のなすで作ったマーぼーなです。</p>
7/木【七夕メニュー】  <p>天の川ゼリー 昆布漬け イカ天ぷら 南瓜天ぷら(中のみ) 七夕汁 天丼のたれ ごはん</p>	8/火【合戦場小交流給食】  <p>ももゼリー 磯香あえ じゃがいもの 味噌がらめ ごはん にら玉汁</p>	9/水【家中小交流給食】  <p>アセロラゼリー シーザーサラダ 星のコロッケ 黒食パン ビーフシチュー</p>	 <p>海草サラダ 冬瓜と豚肉の 炒めもの ごはん みそ汁 ふりかけ</p>
<p>7月7日は、七夕です。今年の七夕には、彦星と織姫が会えるといいですね。みなさんは、星にどんな願いをしますか?七夕メニューを食べながら考えてみましょう。</p>	<p>今日は、合戦場小の2年生が、家の渡辺格治さんの畑で収穫したじゃがいもを使った「じゃがいもの味噌がらめ」です。みんなで力を合わせてとったじゃがいもを70Kgを使っています。合戦場小では、生産者の方との交流給食があります。</p>	<p>今日は、家中小の2年生が、富張の伊東正雄さんの畑で収穫したじゃがいもを使った「ビーフシチュー」です。みんなで力を合わせてとったじゃがいもを72Kg使っています。家中小では、生産者の方との交流給食があります。</p>	<p>冬瓜は、ウリ科の植物で、6月から9月の夏が旬の野菜です。貯蔵性が高く、夏に収穫したものが冬までもつとろから名前がついたそうです。とても大きなウリで、大きいものだと10Kgもあります。今日は、豚肉と炒め物にしました。</p>
11/金【マイチャレ実習生メニュー】  <p>お米のムース 大平南瓜の そぼろあん 鮭の香味焼き わかめと卵の スープ ごはん</p>	14/月【赤津小交流給食】  <p>りんごのジュレ スペイン風オムレツ ごはん 夏野菜カレー</p>	 <p>冷凍みかん ナムル ビンバ ごはん モロヘイヤの スープ</p>	 <p>野菜サラダ 野菜入り肉団子 食パンと ジャム＆マーガリン(小学校) あさりの 揚げパン(中学校) チャウダー</p>
<p>今日の献立は、中学2年生が給食センターで職場体験の実習をした時に、リクエスト献立を考えてくれました。「みんな大好き人気の和風メニュー」です。みんなの大好きな献立で、栄養バランスも考えた和風の給食にしてくれました。</p>	<p>今日は、赤津小の2年生が、高田正雄さんの畑で収穫したじゃがいもを使った「夏野菜のカレー」です。みんなで力を合わせてとったじゃがいも71kg使っています。赤津小では、生産者の方との交流給食があります。</p>	<p>モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」を意味する言葉です。その名のとおりビタミン、カルシウム、鉄分などの豊富な栄養満点の緑黄色野菜です。ちょっと食通信を読んでください。</p>	<p>チャウダーとは、いろいろな具材とクリームなどを入れて煮込んだスープのことです。アメリカで生まれた料理です。アメリカの地域により具や味付けが違っています。今日は、鉄分の多いあさりを使ったチャウダーです。</p>
17/木【鹿児島の郷土料理】  <p>黒糖ムース 茎ワカメの サラダ トビウオの 竜田揚げ けいはん(汁) ごはん</p>	18/金  <p>ソーダアイス オイキムチ チキンジャオロースー ごはん 中華風 かきたま汁</p>	 <p>たなばた 七夕のおはなし たなばた 七夕は、古く中国の「乞巧宴」からきて るといわれています。農作業の季節をつかさ う牛の牛の牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を つかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士 で仲がよすぎて働かなくなつたため、天の神 さまがこらしめるために、二人の仲をさしてし まいました。そして年に一度、七夕の日にし あか会えなくなつてしまつたのです。 この日には、短冊に願いごとを書いて、書 道や詩歌などの上達を願う風習もあります。</p>	
<p>鹿児島県奄美大島の郷土料理です。「鶏飯(けいはん)」は、ごはんに鶏肉の入った汁をかけて食べる料理です。お茶漬けのようにして食べてください。くわしくは、ちょっと食通信を見てください。</p>	<p>いよいよ今日で一学期の給食も終わりです。夏休み中も、暑さに負けないように朝・昼・夕三回の食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。</p>		

