



2014年 7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

<p>1/火</p> <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</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>2/水【マイチャレ実習生メニュー】</p> <p>ゆで野菜サラダ ハンバーグ きのことソース メロンパン ミネストローネスープ</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にしてくれました。</p>	<p>3/木</p> <p>野菜のゴマ醤油あえ 魚のレモン酢 ごはん 肉じゃが</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>4/金</p> <p>パイン にらまんじゅう マーボーなす チンゲン菜と卵のスープ ごはん</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ボーなすです。</p>
<p>7/月【七夕メニュー】</p> <p>天の川ゼリー 昆布漬け イカ天ぷら 南瓜天ぷら(中のみ) ごはん 天井のたれ セタ汁</p> <p>7月7日は、七夕です。今年の七夕には、彦星と織姫が出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>8/火【合戦場小交流給食】</p> <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> <p>今日は、合戦場小の2年生が、家中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>9/水【家中小交流給食】</p> <p>アセロゼリー シーザーサラダ 星のコロッケ ビーフシチュー 黒食パン</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>10/木</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>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こ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>
<p>11/金【マイチャレ実習生メニュー】</p> <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> <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>14/月【赤津小交流給食】</p> <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>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>15/火</p> <p>冷凍みかん ナムル ビビンバ モロヘイヤのスープ ごはん</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。ちょこっと食通信を読んでください。</p>	<p>16/水</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>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、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きます。今日は、鉄分の多いあさりを使ったチャウダーです。</p>
<p>17/木【鹿児島県の郷土料理】</p> <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> <p>鹿児島県奄美大島の郷土料理です。「鶏飯(けいはん)」は、ごはんには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、ちょこっと食通信を見てください。</p>	<p>18/金</p> <p>ソーダアイス オイキムチ チンジャオロースー 中華風かきたま汁 ごはん</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3回の食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。</p>	<p>七夕のおはなし</p> <p>七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい るといわれています。農作業の時期をつかさ どる牛飼いの牽牛(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ったため、天の神 様がこらしめるために、二人の仲をさいしてし まいました。そして年に一度、七夕の日にし か会えなくなってしまったとのこと。 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>	

