

2014年 12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/月  今日のフライに使われている魚は、ホキです。白身の魚で食べやすく、フライにしておいしくいただけます。ホキは、オーストラリア南部からニュージーランドの近海にいる魚で、体長は、60cm～120cm くらいある魚です。	2/火  豚肉は、必須アミノ酸をバランスよく含む食品です。また、ビタミン B1 やたんぱく質が豊富に含まれていて、体力の回復に効果的です。今日は、焼肉丼にして、ごはんといっしょに食べましょう。	3/水  都賀町のグラタンは、とり肉、たまねぎ、にんじん、マカロニが入っていて、手作りのホワイトソースで作ったグラタンです。都賀給食センターの人気メニューの一つです。みんなで仲良く分けて食べてください。	4/木 【郷土料理 和歌山県】  すろっぽや高野豆腐の味噌汁は、和歌山県の郷土料理です。くわしくは、ちょっと食通信をみてください。郷土料理には、その地方の特産物・風土や気候を考えた生活の知恵が盛り込まれています。
5/金  今日は、麦ごはんのカレーライスです。麦は、植物繊維が豊富にれ含まれ、おなかの調子を整える働きがあります。	8/月 【かみかみメニュー】  今日は、かみかみメニューです。よくかむと、だ液が出て消化を良くし、味がよくわかります。また、あごが発達し、歯並びもよくなります。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。	9/火  白菜の旬は、冬です。霜に当たると甘みが増しておいしくなります。シャキシャキした歯ごたえが特徴ですが、煮込むと柔らかくなります。今日は、ごまあえに都賀産の白菜を使っています。	10/水 【家小リクエスト】  今日の家中小のリクエスト献立は、「みんな大好きパンチメニュー」です。寒い時期なので、温くなる栄養のある食べ物を考えてくれました。残さず、味わって残さず食べましょう。
11/木 【家小リクエスト】  今日の家中小のリクエスト献立は、「みんな大好きシンプルメニュー」です。みんなが食べられて、残さないメニューを考えてくれました。ごはんに合う和食の組み合わせです。味わって食べましょう。	12/金 【家小リクエスト】  今日の家中小のリクエスト献立は、「ホカホカメニュー」です。冬なので、温くなるメニューを考えてくれました。野菜のソテーに入っているキャベツは、都賀産のものをを使う予定です。	15/月  今日のおさかな丼は、マグロツナで作りました。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。ごはんといっしょに食べてください。	16/火  みかんのおいしい季節です。ビタミン C の豊富なみかんを食べて、かぜをひかないようにしましょう。くわしくは、ちょっと食通信をみてください。
17/水  だいこんには、ビタミン C が豊富です。でんぷん消化酵素のアミラーゼを含んでいて、食物繊維も豊富なので、胃腸の働きを整えてくれます。今日は、都賀産の大根のサラダです。	18/木  ソースカツ丼は、手作りの甘口ソースがかかったトンカツを、ごはんにのせて食べてください。今日の昆布漬のキャベツは、都賀産です。	19/金  チンゲン菜は、中国野菜の中で身近な野菜の一つです。チンゲン菜は、秋から冬が旬とされていますが、気温の変化に強いことから、一年中市場に出回っています。	22/月 【冬至メニュー】  冬至とは、1年でもっとも昼間が短い日です。昔の人は、夏に育ったかぼちゃを保存して、冬至の日に食べると病気になるいと考えたそうです。かぼちゃには、かぜをひきにくくするカロテンがたくさん含まれています。
24/水  きょうは、セレクトデザートです。みなさんは、どのデザートを選びましたか。自分で選んだデザートを味わって食べましょう。	25/木  2学期の給食も今日で最後で、明日からは冬休みです。大掃除やお正月の準備などできることはなんでもお手伝いしましょう。また、規則正しい生活・バランスのよい食事を心掛け、元気に過ごしましょう。	    せっけん 石けんで 手を洗おう	  きれいなハンカチや タオルでふいていますか？ 