



2014年 11月きゅううしょくひとくちメモ



栃木市都賀学校給食センター

4/火	春巻き 豚キムチ丼の具 ごはん	5/水	チキンナゲット グレープゼリー ツナのトマトソース スパゲティ アップルパン 白菜スープ	6/木	梨と桃のジュレ 小松菜とコーンのソテー 麦ごはん	7/金【かみかみメニュー】	五目豆 ぶどうグミ わかさぎのフリッター ごはん けんちん汁
	キムチは、韓国の代表的な食べ物です。唐辛子が入っているので、ちょっとピリ辛ですが、血のめぐりを良くし、体を温めます。		白菜のおいしい季節になりました。白菜は、ビタミンCが豊富で、かぜのウィルスに対する抵抗力を高めてくれます。白菜のスープで、体を温めましょう。		都賀産の小松菜を使った炒め物です。小松菜には、ビタミンAやCが豊富で、鉄分やカルシウムも多く含んでいます。油で炒めると、ビタミンAの吸収がよくなります。		11月8日は、「いい歯」の日なので、歯をじょうぶにする「かみかみメニュー」です。わかさぎは、丸ごと食べられる魚です。カルシウムをたくさんとり、よくかんで食べましょう。
10/月	フルーツ杏仁 シュウマイ 麻婆豆腐 ごはん	11/火	昆布漬け やきとりふう煮 とうふとワカメの味噌汁 ごはん	12/水	フルーツクリーム 野菜ソテー チキンピーンズ 食パン	13/木	アセロラゼリー 五目ご飯の具 ホッケの焼き魚 ごはん 根菜のごま汁
	シュウマイは、中華料理の点心の一つです。点心とは、主菜やスープ以外のおつまみのような軽い料理のことです、春巻きやギョウザ、小龍包なども点心です。		いつも給食で食べているごはんは、都賀産のコシヒカリというおいしいお米です。このころには、おいしい新米のごはんになります。炊飯器で炊いた温かいごはんをお届けします。		大豆には、体をつくるために必要な良質のたんぱく質が豊富で、「畑の肉」とも言われます。今日の大豆は、栃木県産のおいしい大豆を使っています。		五目ごはんの具に入っているかんぴょうは、栃木県の特産物です。ゆうがおの実を細く薄くむいて、天日で干して作られます。具をごはんに混ぜて食べてください。
14/金【ふるさとメニュー】	どちまるくん厚焼卵 にっこり梨 豚すき焼き(宮ねぎ) ごはん	17/月	きゅうりのキムチ 中華丼の具 ごはん	18/火	切干大根の煮物 いわしの蒲焼き ごはん	19/水	キャベツと きゅうりのサラダ 都賀ジャム(ピン) ハンバーグ トマトソース 食パン
	ふるさとメニューで、栃木県産のにっこりなしと、都賀産の宮ねぎを使った豚肉のすき焼きです。どちまるくんの絵のついた厚焼き卵もおいしそうですね。ふるさとの味をあじわいましょう。		スープには、都賀産のにらが入っています。にらは、ビタミンAやCが豊富で、かぜの予防によい野菜です。にらの香りは、食欲を増してくれます。		きりたんぽは、秋田県の郷土料理です。米をつぶして筒状にして、焼いたものです。いろいろな野菜がたっぷり入ったきりたんぽ汁は、体が温まります。		都賀産のいちごで作ったいちごジャムです。JAの方が作って、ピン詰めにしてくれました。みんなで仲良く分けて、味わって食べてください。
20/木	ひじきご飯の具 鮭の香味焼き ごはん	21/金	磯香ええ 豚肉ときつま芋のかりん揚げ ごはん	25/火	麦なっとう みかん 肉じゃが ごはん	26/水	シーザーサラダ オムレツ ピザトースト(合) チョコパン(中・小2校) 秋味シチュー
	秋においしい鮭を、さっぱりとレモンの香りに焼きました。鮭について、くわしくは、ちょこっと食通信を見てください。		秋には、おいしいさつまいもがたくさんとれます。今日は、さつまいもとぶた肉を油で揚げて、甘いタレでからめました。かりんとうにしているので、かりん揚げです。		栃木市産の大豆と、県産の麦を使った麦納豆です。特別に作ってもらいました。大粒の大豆は、ふくらっていて、おいしい豆です。		秋にはおいしいきのこがとれます。今日は、しめじの入った秋の味覚いっぱいのシチューです。くわしくは、ちょこっと食通信をみてください。
27/木	わかめと 大根のサラダ 親子丼の具 ごはん	28/金	フルーツポンチ キャベツとコーンのソテー ハヤシルウ ごはん	11月23日は 勤労感謝の日 かづ にち きん ろう かん しや 勤労感謝の日 たもの 食べ物をつくってくれる人や た食べられることに感謝しましょう。 			
	親子丼は、具をごはんにのせて、食べてください。鶏肉と卵を使ってるので、親子丼です。どんぶりのごはんは、日本の食文化の一つともいえます。		キャベツには、ビタミンCやカリウム、カルシウムがたくさん含まれています。さらに、胃腸の働きをよくする効果があります。今日は、都賀産のキャベツを使った炒め物です。				

