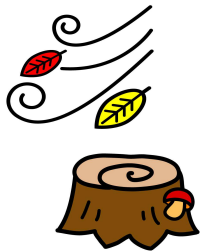




2014年 11月きゅうしょくひとくちメモ



栃木市都賀学校給食センター

<p>4/火</p>  <p>春巻き 豚キムチ丼の具 とうもろこしスープ ごはん</p> <p>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、体を温めてくれます。</p>	<p>5/水</p>  <p>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</p> <p>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。</p>	<p>6/木</p>  <p>梨と桃のジュレ 小松菜とコーンのソテー ポークカレー 麦ごはん</p> <p>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。</p>	<p>7/金【かみかみメニュー】</p>  <p>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</p> <p>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。</p>
<p>10/月</p>  <p>フルーツ杏仁 シュウマイ 麻婆豆腐 ごはん</p> <p>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、春巻きやギョウザ、小籠包なども点心です。</p>	<p>11/火</p>  <p>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</p> <p>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。</p>	<p>12/水</p>  <p>フルーツクリーム 野菜ソテー チキンピーズ 食パン</p> <p>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。</p>	<p>13/木 アセロラゼリー</p>  <p>五目ご飯の具 ホッケの焼き魚 ごはん 根菜のごま汁</p> <p>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。ゆがのお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。</p>
<p>14/金【ふるさとメニュー】</p>  <p>とちまるくん厚焼卵 にっこり梨 豚すき焼き(宮ねぎ) ごはん 味噌汁</p> <p>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。とちまるくんの絵のついた厚焼き卵もおいしそうですね。ふるさとの味をあいましょう。</p>	<p>17/月</p>  <p>きゅうりのキムチ 中華丼の具 ゆでギョウザ スープ ごはん</p> <p>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。</p>	<p>18/火</p>  <p>切干大根の煮物 いわしの蒲焼き きりたんぽ汁 ごはん</p> <p>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。</p>	<p>19/水</p>  <p>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 ラビオリスープ</p> <p>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。</p>
<p>20/木</p>  <p>ひじきご飯の具 鮭の香味焼き 豚汁 ごはん</p> <p>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。</p>	<p>21/金</p>  <p>磯香あえ 豚肉とさつま芋の かりん揚げ にら玉汁 ごはん</p> <p>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。</p>	<p>25/火</p>  <p>麦なっとう 肉じゃが 味噌汁 ごはん</p> <p>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、ふくらまして、おいしい豆です。</p>	<p>26/水</p>  <p>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 ごはん</p> <p>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。</p>
<p>27/木</p>  <p>わかめと 大根のサラダ 親子丼の具 白菜の味噌汁 ごはん</p> <p>親子丼は、具をごはんにのせて、食べてください。鶏肉と卵を使っているので、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。</p>	<p>28/金</p>  <p>フルーツボンチ キャベツとコーンのソテー ハヤシルウ ごはん</p> <p>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。</p>	<p>11月23日は 勤労感謝の日</p> <p>食べ物を^{もの}つくってくれる人^{ひと}や 食べられることに^{かんしゃ}感謝しましょう。</p> 	

