

# 食育だより 1月

平成26年  
栃木市都賀学校給食センター

1月19日から23日は、学校給食週間です。

給食週間には、ふるさとメニューと赤津小学校の6年生のリクエストメニューの献立を実施します。赤津小の6年生が家庭科の授業で、給食の1食分の献立作成をしました。その中の優秀作品が、実際の給食に登場します。お楽しみに！！



赤津小の6年生のリクエスト  
メニューは、どれも栄養を考えて作ら  
れたずばらしい献立ですね。  
とてもおいしそう！

## 1月19日(月) とちぎ県のふるさとメニュー

〈こんだて〉

ごはん・牛乳  
豚すき焼き・とちまるくん厚焼き卵  
大根のみぞ汁



栃木県産の豚肉を使ったすき焼きです。また、都賀産の宮ねぎ・にんじん・はくさいが入っていて、栄養満点です。また、みぞ汁の大根も都賀産のもので、みそはJAの方が作ってくれたおいしいみそです。

厚焼き卵には、とちまるくんの焼き印が入っています。



## 1月20日(火) 栃木県のふるさとメニュー

〈こんだて〉

ごはん・牛乳・ミルメークコーヒー  
栃木県産豚肉入りコロッケ  
県産大豆入りひじきの炒め煮  
にらたまみぞ汁



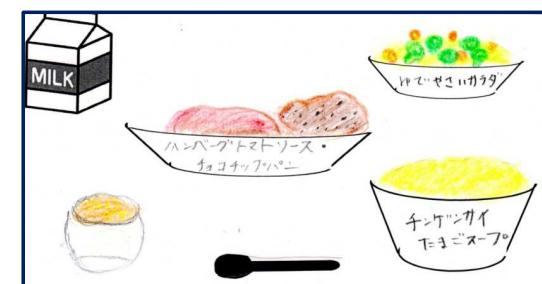
栃木県産の豚肉の入ったコロッケです。また、都賀産のにら、にんじん、はくさいを使ったみぞ汁です。都賀産の野菜がたくさん入ったみぞ汁は、給食のおふくろの味として、みなさんの味覚の記憶に残ると思います。

みぞ汁のだしは、だしの素などはいっさい使わずに、煮干しでよ～くだしを取っています。

## 1月21日(水) 赤津小 6年 横倉 友美佳 さんのリクエストメニュー

【みんな大好き人気メニュー】

チョコチップパン・牛乳  
ハンバーグトマトソース  
ゆで野菜サラダ  
チンゲン菜と卵のスープ  
オレンジゼリー



(献立をつくった時の感想)

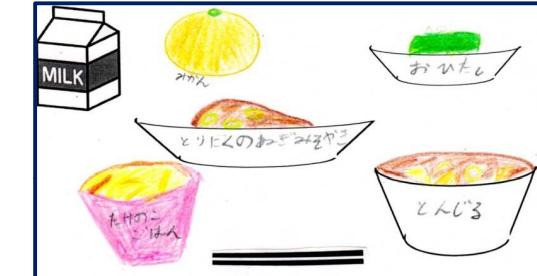
みんながおいしく給食を食べられるよう、いろいろ考えて献立を作りました。栄養を考え、バランスをよくし、一つの物に偏らないよう、野菜を多く使ってみました。

みんなが楽しく笑顔で食べてもらえるとうれしいです。

## 1月22日(木) 赤津小 6年 青木 基就 さんのリクエストメニュー

【みんな大好き元祖日本メニュー】

たけのこご飯・牛乳  
鶏肉のねぎみそ焼き  
おひたし・とんじる  
みかん



(献立をつくった時の感想)

ぼくが、献立を作るときに特に気を付けたことは、野菜を多く取り入れることです。

昔、なつかしのメニューをイメージして、献立を考えました。とても大変だったので、一回ごとの給食に感謝して食べたいです。

## 1月24日(金) 赤津小 6年 竹部 宇宙 さんのリクエストメニュー

【やさいおおめごはん】

ごはん・牛乳  
セルフチキンライスの具  
海草サラダ  
とうもろこしスープ



(献立をつくった時の感想)

野菜多めで、栄養をしっかりとれるメニューにしました。それから、色どりに気を付けました。ぼくは、肉系のメニューが好きなので、肉の味が際立つチキンライスの具は、大好物です。みんなにも、喜んで食べてもらいたいです。

## \* 給食の人気メニュー紹介 < チキンライスの具 > 5人分

材料：鶏小間肉 200g、赤ワイン 6g

にんじん(角切り) 125g、たまねぎ(角切り) 250g、むきエビ 60g  
酒 5g、マッシュルーム(スライス) 30g、トマト缶詰(角切り) 30g、  
サラダ油 少々、水 100cc、上白糖30g、コンソメ 3g、  
上白糖 6g、塩 1g、こしょう少々、ケチャップ 42g  
ドミグラスソース 24g

作り方

- ① 鶏肉に赤ワインをかけておく。エビは、さっと下ゆでをし、酒をかけておく。
- ② 油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に炒める。
- ③ 水を加えて煮る。
- ④ エビ、マッシュルーム、トマト缶を入れて煮込み、調味料を入れる。
- ⑤ 味を整え、グリンピースを入れて、出来上がり。ごはんと一緒に盛り付けて食べてください。



みんなが  
大好きな  
メニュー  
です。

