



2014年 4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

9/水	10/木	11/金	14/月
フルーツポンチ ウインナー コッペパン 大豆入りクリーミーシチュー	オレンジゼリー ゆで野菜サラダ オムレツ ごはん ポークカレー	いもフライ 豚肉のスタミナ焼き ごはん とうもうこしスープ	さくらゼリー 磯香あえ さけのたらこマヨネーズ焼き 赤飯(合) ごはん(家・赤・中) かんぴょう汁
今日から給食が始まりました。都賀給食センターでは、11名の調理員さんで給食をつくり、2名の配達員さんで各学校へ運んでいます。おいしい給食を作りますので、新しいお友だちとなかよく楽しい給食の時間を過ごしましょう。	今日から小学1年生も給食が始まり、都賀学校給食センターでは、毎日約1200食分を作ります。都賀でとれたコシヒカリを家庭用炊飯器で炊いて提供しています。教室では炊きたての温かく、おいしいごはんを味わって食べて下さい。	今日のいもフライは、都賀でとれたじゃがいもをフライにしています。じゃがいもは炭水化物をたくさん含んでいて、元気にからだを動かすとになります。他にも、ビタミンC、カリウム、食物繊維などが豊富です。	4月は、さくらの花がきれいな季節です。今日のさくらゼリーは、レモンゼリーの中に、ピンク色のサクラランボのゼリーを組み合わせて、さくらの花を表現した春らしいゼリーです。
15/火 【入学祝い献立】 リンゴゼリー 鶏肉のかうあけ 赤飯(家・赤) ごはん(合・中) ゆばのすまし汁	16/水 クレープ キャベツときゅうりのサラダ ハンバーグトマトソース 食パン いちごジャム コーンシチュー	17/木 おひたし 鰯の西京焼き (中) 赤飯・ごま塩 (合・家・赤) ごはん・あじのり にらのかきたま汁	18/金 納豆(小1はふりかけ) イチゴ(小2・中3) カレー肉じゃが 大根とわかめのみそ汁 ごはん
新入生のみなさんも1週間が過ぎ学校にも慣れてきたと思います。今日は入学・進級のお祝いメニューにしました。お赤飯は一度に4校分はできないため、3日間に分けて実施します。赤飯については、ちょこっと食通信を見て下さい。	1年中出回っているキャベツですが、4~6月ごろのものを「春キャベツ」と呼びます。春キャベツは、他の時期のキャベツと比べて葉がやわらかくて、鮮やかな色をしていて甘みがあります。	さわらは、漢字で魚へんに春(鰯)と書きます。これは、4~6月ごろ産卵のために瀬戸内海にやってくるため、「春告げ魚」と呼ばれていることに由来します。あっさりとした上品な味わいが特徴的な魚です。	今日のいちごは、都賀でとれたフレッシュな「とちおとめ」です。とちおとめは栃木県で開発された、鮮やかな赤くて、あまみのある、大粒ないちごです。全国で栃木県は、いちごの生産量が一番です。
21/月 春巻 豚丼の具 ごはん エビボールスープ	22/火 野菜のごまじょう油あえ モロのオーロラソースかけ ごはん みそけんちん汁	23/水 シーザーサラダ チキンナゲット(小2・中3) チョコチップパン ナポリタン	24/木 パンサンスー シュウマイ(小2・中3) ごはん マーボー豆腐
春巻は、中華料理の「点心」の一つです。点心とは、中華料理の軽食のことを言いますが、春巻の他にシユマイやぎょうざなども点心に入ります。また、お茶を飲みながら点心を食べることを「飲茶(やむちや)」と言います。	モロは、栃木県で比較的多く食べられている魚です。調理しやすく、煮付けやフライなどにして食べられています。今日は、油で揚げて、オーロラソースをかけました。	牛乳には、良質なたんぱく質をはじめ、日本人に不足しがちなカルシウムやビタミンB2など、私たちの成長に欠かせない栄養素が豊富にバランスよく含まれています。また、カルシウムには、イライラをしめる働きがあります。	マーボー豆腐は、辛い料理が多いことが特徴的な四川地方の料理です。中華料理は、他にも北京料理、上海料理、広東料理などがあります。マーボー豆腐には、トウバンジャンという辛み調味料が入っています。
25/金 アセロラゼリー たけのこごはんの具 厚焼き卵 ごはん 豚汁	26/月 ほうれん草のレモンあえ じゃがいものみそがらめ ごはん キャベツのスープ	30/水 りんごのジュレ やきそば チンゲン菜と卵のスープ パインパン	<p>給食は、あわてずに、ゆっくり、よくかんで食べましょう。</p>
たけのこは、竹の若い芽のことです、春が旬の食べ物です。今日は、たけのこごはんの具を、自分でごはんにまぜて食べてください。春の味を味わいましょう。	ほうれん草はカルテンや鉄、ビタミンCをたくさん含んだとしても栄養価の高い緑黄色野菜です。今日は、さっぱりとしたレモンあえにしました。	チンゲン菜は、ビタミンCやカルテンなどのビタミン類、鉄やカルシウムなどのミネラル、そして食物繊維などを豊富に含んだ緑黄色野菜です。今日は、卵といっしょにスープに入れました。	