

食育だより1月

平成26年
栃木市都賀学校給食センター
所長 手塚 宏夫
栄養士 山根 教子
高木 貴子

1月20日から24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20日(月) 栃木県のふるさとメニュー

〈こんだて〉

都賀産ごはん・牛乳
鶏肉と野菜のオーロラ風味
えび大根・はくさいのみそ汁



えび大根は、栃木市を含む県南地区の渡良瀬川流域でよく食べられる郷土料理です。昔は、お祭りなどの行事に、みんなで集まって食べるごちそうでした。川でとれる「川えび」を使っていました。

現在は、大根のおいしい冬になるとよく食べられる家庭料理として、普段のおかずに使われています。昔の人の知恵と工夫がしみこんだ「えび大根」を味わいましょう。

1月23日(木) 赤津小 6年 伊東 美紅さんのリクエストメニュー

【 私のおすすめメニュー 】

都賀産ごはん・牛乳
とうふハンバーグきのこソース
わかめとだいこんのサラダ
チンゲン菜とたまごのスープ・オレンジゼリー



(献立をつくった時の感想)

なるべく多くの野菜を使って献立を立てました。毎日、バランスよく献立を立ててくださっていると思うと、残さず食べようと思いました。

1月21日(火) 赤津小 6年 直井 未来さんのリクエストメニュー

【 みんなの心が温まる冬のいどりメニュー 】

ハヤシライス(都賀産ごはん)・牛乳・
都賀産いもフライ・いどりおひたし・
アセロラゼリー



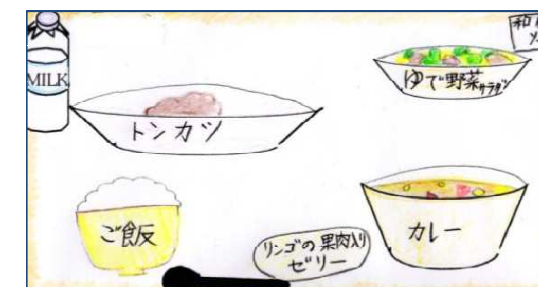
(献立をつくった時の感想)

なるべく体の調子を整えるものを多く取り入れることや、みんなが本当に食べておいしいかを想像して決めました。バランスを考えて決めました。楽しかったです。

1月24日(金) 赤津小 6年 直井 日葉子さんのリクエストメニュー

【 元気もりりカツカレーメニュー 】

カレーライス(都賀産ごはん)・牛乳
トンカツ・ゆで野菜サラダ(和風ドレッシング)
りんごゼリー



(献立をつくった時の感想)

私が工夫したことは、たくさんの味が楽しめるように考えました。献立を立てる順番があるなんて知らなかったの、びっくりしました。毎日、あたりまえに食べていた給食ですが、一生懸命考えてくださった人のことを思うと、給食一口一口を味わって食べたいと思いました。献立を作るのは、とても楽しかったです。

1月22日(水) 都賀町のふるさとメニュー

〈こんだて〉

黒食パン・牛乳
都賀町のグラタン・ゆで野菜サラダ
野菜スープ・とちまるマフィン



都賀町のグラタンには、とり肉・たまねぎ・にんじん・マカロニが入っていて、マーガリン・小麦粉・脱脂粉乳などの手作りホワイトソースで作ったグラタンです。仕上げに、パン粉と粉チーズをかけて、オーブンでこんがり焼きます。クラスごとの容器に入れて焼いているので、配ゼんの時にみんなで仲良く分けて食べますが、いつも大人気のメニューです。

* 給食の人気メニュー紹介 〈 チンゲン菜と卵のスープ 〉

◆ 材料(5人分)

ベーコン 30g、にんじん(いちょう切り) 50g、たまねぎ(スライス) 100g、チンゲン菜(3cmカット→さっと下ゆでしておく) 50g、コンソメ 5g、塩 1.5g、こしょう 少々、しょうゆ 7.5g、でんぶん 2.5g、水 750cc、卵 80g

◆ 作り方

- ①なべにベーコンを入れて軽く炒め、にんじん・たまねぎも入れて炒める。
- ②水を加えて加熱し、アクを取りながら煮る。
- ③調味料を入れ、水溶きでんぶんを入れる。
- ④溶き卵を、汁をかきまぜながら流し入れる。
- ⑤最後にチンゲン菜を入れ、味を調えて出来上がり。



みんなが大好きなスープです。

