



2014年 5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>1/木 【こどもの日こんだて】</p>  <p>抹茶ババロア ごもきんぴら とりくずのねぎ味噌焼き 十穀米入り ごはん 若竹汁</p> <p>5月5日はこどもの日です。そこで今日は、「こどもの日こんだて」として、旬のたけのこを使った若竹汁と、デザートには抹茶のババロアにしました。みなさん給食をもりもり食べて、すくすくと成長してください。</p>	<p>2/金 揚げギョウザ</p>  <p>マーボ春雨 ごはん エビボールスープ 揚げギョウザ</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。いつも炊飯器でみなさんのクラスにお届けできるので、おいしいほかほかのごはんがいただけます。</p>	<p>7/水 チキンナゲット</p>  <p>ツナのトマトソース スパゲティ チョコチップパン チンゲンサイと 卵のスープ</p> <p>チンゲンサイは、中国野菜の一つです。カロチン・ビタミンC・カルシウムが豊富な野菜です。今日は、卵と一しょにスープに入れました。</p>	<p>8/木 わかめと大根のサラダ</p>  <p>セルフ親子どんの具 ごはん みそしる</p> <p>今日は、とり肉と卵を使った親子どんです。具の中に、たまねぎ、しいたけ、凍り豆腐も入れました。自分でごはんの上にのせて、いただきます。</p>
<p>9/金 フルーツヨーグルト</p>  <p>小松菜とコーンの ソテー ごはん ハヤシライス</p> <p>小松菜は、東京の小松川付近で栽培されたところからその名前がつけられたようです。鉄分やカルシウムの豊富な野菜です。今日の小松菜は、都賀でとれたものです。</p>	<p>12/月 オレンジゼリー</p>  <p>和風ハンバーグ からしあえ ごはん みそけんちん汁</p> <p>いつも給食で食べているみそ汁のみそは、都賀産の大豆を使って、JAしもつけて作られたみそです。とてもまろやかなおいしいみそです。みそ汁がよりおいしくなるように、だしはいつも煮干でとっています。</p>	<p>13/火 セルフおさかな丼の具</p>  <p>ごはん ゆばのすまし汁 セルフおさかな丼の具</p> <p>おさかな丼は、マグロツナで作りました。にんじん、しらたき、ごまなどが入っています。みなさんに人気のメニューの一つです。ごはんといっしょに食べてください。</p>	<p>14/水 【料理コンクール作品】</p>  <p>フルーツ 野菜ソテー クリーム ごはん とり肉とやさいの トマト煮 食パン</p> <p>今日の料理は、昨年の子ども料理コンクールで栃木市内の児童が応募してくれた作品を参考にしました。とり肉とやさいをトマトで煮込んだ料理です。ちょこっと食通信を見てください。</p>
<p>15/木</p>  <p>セルフスタミナ丼の具 ごはん にらのかき玉汁</p> <p>にらは、同じ株から何度も収穫できるくらい生命力のあふれる野菜です。緑いろが濃く、香りが強いのが特徴で、食欲をそそってくれたり、疲れをとってくれます。今日は、地元でとれたにらを使っています。</p>	<p>16/金 チーズ(中学校のみ)</p>  <p>キーマカレー みかんとももの ジュレ ナン ラビオリスープ</p> <p>ナンとキーマカレーは、インドの料理です。インドでは、いろいろな香辛料を使ってカレーを作ります。ナンはインドのパンですが、自転車のサドルの形をしているのが特徴です。</p>	<p>19/月 きゅうりのキムチ</p>  <p>セルフ中華丼の具 ごはん ワンタンスープ</p> <p>きゅうりを一度ゆがいてから、キムチ味のあえ物にしました。ちょっとピリ辛味ですが、みなさんにとても人気のメニューです。中華丼にも野菜がいろいろ入っていますが、野菜をたくさん食べましょう。</p>	<p>20/火 ミルメークコーヒー</p>  <p>ホッケの焼き魚 おひたし ごはん 肉じゃが</p> <p>都賀産のほうれんそうを使ったおひたしです。ほうれんそうには、ビタミンAやカルシウムが豊富です。地元の生産者の方が育ててくれたおいしいほうれん草を、感謝していただきます。</p>
<p>21/水 県産ヨーグルト</p>  <p>中華あえ シュウマイ(2コ) アップルパン チャンボンめん</p> <p>今日のヨーグルトは、栃木県産の生乳を使ったヨーグルトです。栃木県は、牛乳の生産量が全国で第2位です。牛乳には、みなさんの成長に欠かせない良質なたんぱく質やカルシウムが豊富です。</p>	<p>22/木 【かみかみこんだて】</p>  <p>ししゃもフライ ゆで野菜サラダ (小袋ソース) ごはん 根菜のごま汁</p> <p>今日は、かみかみこんだてです。カルシウムの豊富なししゃものフライと、ごぼうやだいこん・にんじんなど根菜類の野菜の入ったみそ汁です。よくかんで食べましょう。</p>	<p>23/金 フルーツポンチ</p>  <p>キャベツのソテー 麦ごはん ポークカレー</p> <p>キャベツには、ビタミンCや食物繊維が豊富です。キャベツには、胃腸の働きを整える役目もあります。今日は、都賀産のキャベツを使っています。</p>	<p>26/月 ナムル</p>  <p>ビビンバの具 ごはん レタスと卵のスープ</p> <p>ビビンバは、韓国の料理です。ビビンバには、少し辛い豆板醤という調味料が入っていますが、ピリ辛な味が食欲をましてくれます。ごはん、ビビンバの具と野菜のナムルをのせて、いっしょに食べましょう。</p>
<p>27/火 アセロラゼリー</p>  <p>さばのみぞれ煮 いそかあえ ごはん 豚汁</p> <p>サバは、アジやサンマと同じ青魚の一つで、頭の働きをよくしてくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)という体に良い脂(あぶら)が含まれています。</p>	<p>28/水 大根とわかめのサラダ</p>  <p>オムレツ ココア揚げパン (家・赤) 食パン・チョコクリーム (合・中) 肉団子スープ</p> <p>肉団子スープは、調理員さんが一つずつ手作りの肉団子が入ったスープです。野菜もたくさん入っていて、みなさんに大人気のメニューの一つです。</p>	<p>29/木</p>  <p>三色丼の具 (とりそぼろ・いり卵) ごはん みそしる</p> <p>三色どんのそぼろは、とり肉です。とり肉には、良質なたんぱく質が豊富です。今日は、とりそぼろといり卵とごまあえて、三色のどんぶりにしました。自分でごはんの上に、色どり良くのせて食べましょう。</p>	<p>30/金 セルフひじきごはんの具</p>  <p>かつおの揚げ煮 ごはん かんぴょう汁</p> <p>かつおは、今が旬の魚です。今日は、下味をつけたかつおに、でんぶをつけて油で揚げて、たれをからめました。かつおの味を味わいましょう。</p>