



2014年 5月きゅううしょくひとくちメモ

栃木市都賀学校給食センター

1/木 【こどもの日こんだて】 抹茶ババロア ごもくきんぴら とりにくのねぎ味噌焼き +穀米入り ごはん	2/金 揚げギョウザ マー婆春雨 ごはん エビボールスープ	7/水 チキンナゲット 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	8/木 わかめと大根のサラダ セルフ親子どんの具 ごはん みそしる
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。	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。いつも炊飯器でみん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。	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、卵といっしょにスープに入れました。	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、いただきましょう。
9/金 フルーツヨーグルト 小松菜とコーンのソテー ^{ハヤシライス} ごはん	12/月 オレンジゼリー 和風ハンバーグ からしあえ ごはん みそけんちん汁	13/火 セルフおさかな丼の具 コロッケ ごはん ゆばのすまし汁	14/水 【料理コンクール作品】 フルーツ 野菜ソテー ^{クリーム} 食パン とり肉とやさいのトマト煮
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。	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しもつけで作られたみそです。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。	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。	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。ちょっと食通信を見てください。
15/木 昆布漬け セルフスタミナ丼の具 ごはん にらのかき玉汁	16/金 チーズ(中学校のみ) キーマカレー みかんともものジュレ ナン ラビオリースープ	19/月 きゅうりのキムチ セルフ中華丼の具 ごはん ワンタンスープ	20/火 ミルメークコーヒー ホッケの焼き魚 おひたし ごはん 肉じゃが
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。	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。	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。	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しょう。
21/水 県産ヨーグルト 中華あえ シュウマイ(2コ) アップルパン チャンポンめん	22/木 【かみかみこんだて】 ししゃもフライ ゆで野菜サラダ(小袋ソース) 根菜のごま汁 ごはん	23/金 フルーツポンチ キャベツのソテー ^{ごはん} ポークカレー	26/月 ナムル ビビンバの具 ごはん レタスと卵のスープ
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。	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。	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、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。	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。ごはんに、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。
27/火 アセロラゼリー さばのみぞれ煮 ごはん 豚汁	28/水 大根とわかめのサラダ オムレツ 手作り肉団子スープ ココア揚げパン(家・赤) 食パン・チョコクリーム (合・中)	29/木 三色丼の具 (ごまえ) (とりそぼろ・いり卵) ごはん みそしる	30/金 セルフひじきごはんの具 かつおの揚げ煮 ごはん かんぴょう汁
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)という体内に良い脂(あぶら)が含まれています。	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。	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えで、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。	かつおは、今が旬の魚です。今日は、下味をつけたかつおに、でんぶん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。