

きゅうしよく



ひとこメモ

8月 25日(金)

今日の献立は、「ごはん・手巻きごはん(卵・納豆・きゅうり・梅びしお)

キムチ入り豚汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「2学期が始まりました。」についてです。

今日から2学期が始まりました。久しぶりの給食です。

長い夏休み、食生活はいかがでしたか？朝ごはんを食べなかったり、おやつの食べすぎで、食事が食べられなかったりと、食生活が乱れてしまった・・・なんてことはなかったでしょうか。

ここで、生活を規則正しいリズムに戻し、長い2学期を元気に過ごしま

・モロ

させましょう。



きゅうしよく

ひとこメモ

8月 28日(月)

今日の献立は、「牛乳・ごはん・いか天ぷら(天丼のたれ)・

おかかあえ・田舎汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「田舎汁」についてです。

田舎汁には、さといもやごぼう、にんじん、だいこんなど、食物せんいたっぷりの野菜を使っています。みそ汁やスープの具にすることで、野菜をたくさんとることができます。また、汁には、野菜のうま味や、栄養素が溶け出しているので、汁も残さず飲みましょう。

給食に限らず家でも野菜を食べよう心がけましょう。



きゅうしよく



ひとくメモ

8月 29日(火)

今日の献立は、「牛乳・ミルクパン(チョコレート)・冷やし中華・

肉団子・パインゼリー」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「冷やし中華」についてです。

冷やし中華は、「中華」という名前がついていますが、日本人が考えたものです。

昭和12年に仙台市にあるお店で、出されたのが始まりです。

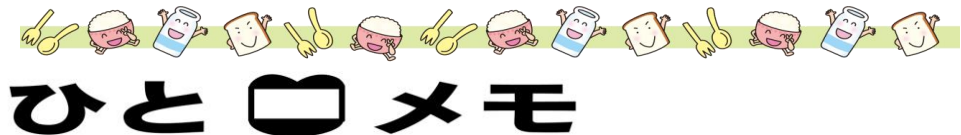
麺は、日本の象徴である「富士山」を表しているのも、真ん中を高く

盛るのが正しい盛り付け方のように。今では中華料理店でも

見かけますが、中国にはなかったそうです。



きゅうしよく



ひとくメモ

8月 30日(水)

今日の献立は、「牛乳・ごはん・いわしのおかか煮

ゴーヤーチャンプルー・みそ汁・ミニトマト」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「ゴーヤーチャンプルー」についてです。

ゴーヤーは、正式には「にがうり」という名前です。

ゴーヤーは、夏野菜で、沖縄では、夏に欠かせない野菜です。

「チャンプルー」とは、沖縄の方言で、「混ぜこぜしたもの」という意味が

あります。野菜や豆腐に限らず、様々な材料と一緒にして炒め合わせた

料理ということになります。そして、主な材料の名前を頭につけて

「ゴーヤーチャンプルー」と呼ばれることが多いです。今日は、ゴーヤー

豚肉、にんじん、もやし、豆腐、卵を炒め合わせました。



きゅうしょく



ひとくちメモ

8月 31日(木)

きょうのこんだて
今日の献立は、「牛乳・ナン・キーマカレー・きゃべつのマリネ・

ヤクルト」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「キーマカレー」についてです。

「キーマ」とは、ヒンディー語で「細かいもの」という意味があります。つまり、肉を細かくしたもの、ひき肉を表すので、「キーマカレー」はひき肉のカレーとなります。

そして今日の主食はナンです。ナンにキーマカレーをつけて食べてください。ナンは、インドや中近東で食べられている平たい楕円形またはわらじ型のパンです。



きゅうしょく



ひとくちメモ



9月 1日(金)

今日の献立は、「牛乳・ごはん・もろのフライ(小袋ソース)・五目きんぴら
みそ汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「もろ」についてです。

もろは、栃木県でよく食べられていた魚です。もろは、
「ネズミザメ」というサメの一種で、多くは宮城県の気仙沼で
水揚げされています。フカヒレをとった後は、ほとんどは、
かまぼこの原料になります。しかし、日持ちがよいので
「海なし県」の栃木県では、昔から煮魚にして食べていました。サメと
いうと驚くかもしれませんが、食べると肉のような味わいです。

今日は、フライにしました。

9月 4日(月)

今日の献立は、「牛乳・ごはん・冷や奴(小袋しょうゆ)・いそあえ
インド煮」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「インド煮」についてです。

インド煮は、鹿沼市の学校給食で生まれた料理です。

和風の肉じゃがを、子どもたちの大好きなカレー味にした

煮物です。

食欲が落ちてくるこの時期は、カレー粉などの香辛料を加える
食べやすくしてくれます。



9月 5日(火)

今日の献立は、「牛乳・ミルクパン・いちごジャム・サラダうどん・

マヨネーズ・かつお節・めんつゆ・にらまんじゅう・桃のコンポート」です。

今日のひとくちメモは、「コンポート」についてです。

コンポートは、果物を水やうすい砂糖水で煮て作る、
ヨーロッパの伝統的な保存方法です。ジャムに比べて、
果物自体の食感や風味が残っており、糖度も低いので、
そのまま食べたり、ヨーグルトやアイスクリーム、ケーキに
添えたりします。

今日は、桃で作ったコンポートです。



9月 6日(水)

今日の献立は、「牛乳・ごはん・鮭の紅葉焼き・五目ひじき

どさんこ汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「ひじき」についてです。

ひじきは、昆布やわかめと同じ海草の仲間です。海草の
中で、カルシウムを多く含んでいるのがひじきです。生の
ひじきはしぶみがあるため、一度煮てから乾燥させたものが
お店で多く売られています。乾燥させたものは、水につけて
戻してから使います。海草は日本人に不足しがちなカルシウムや
鉄、食物せんいを含んでいるので、食事の中に積極的に
とりたい食品です。



きゅうしよく



ひとこメモ

9月 7日(木) 鬼怒川小・下原小

今日の献立は、「牛乳・ピザドッグ・ツナト大根のサラダ

肉団子スープ・アセロラゼリー」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「ピザドッグ」についてです。

今日は、イタリア料理で有名な「ピザ」をイメージした
「ピザドッグ」です。ピザドッグは、給食センターで、
ベーコン、たまねぎ、ピーマンを炒めてソースを作り、
ドッグパンにそのソースを入れて、上からチーズをかけて
オーブンで焼きました。

一つ一つ心をこめて作りました。調理員さんの愛情たっぷりの
ピザドッグです。味わって食べてください。



きゅうしよく



ひとこメモ

9月 8日(金)

今日の献立は、「牛乳・ごはん・ふりかけ・ほっけのみりん焼き

しめじあえ・豚汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「たんぱく質」についてです。

体は、たんぱく質という栄養素からできています。筋肉、髪の毛、つめ、
血液、そして細胞の一つ一つを作っているのがたんぱく質です。食べ物が
体に入り、消化されて、いろいろなアミノ酸に分解され、体の中に運ばれて
筋肉や血液を作っています。たんぱく質のおかげで、筋肉が作られたり、
身長が伸びたりします。

たんぱく質を多く含む食べ物は、魚や肉、卵、豆腐、牛乳などです。

たんぱく質と一緒に、野菜も一緒に食べる事も大切です。



きゅうしよく



ひとくちメモ

9月 7日(木) 三依小中

今日の献立は、「牛乳・コッペパン・ブルーベリージャム・トマトオムレツ

ツナと大根のサラダ・肉団子スープ・アセロラゼリー」です。

今日のひとくちメモは、「パンの食べ方」についてです。

パンを食べるとき、どんな風に食べていますか？

パンにかじりついている人はいませんか？パンを食べるときは、一口で食べられる大きさにちぎって食べましょう。パンのかたさややわらかさを、手でも味わいながら食べましょう。

もちろんパンだけ先に食べたりしないで、おかずや牛乳など交互に組み合わせて食べるようにしましょう。

ピザドッグです。味わって食べてください。



きゅうしよく



ひとくちメモ

9月 8日(金)

今日の献立は、「牛乳・ごはん・ふりかけ・ほっけのみりん焼き

しめじあえ・豚汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「たんぱく質」についてです。

体は、たんぱく質という栄養素からできています。筋肉、髪の毛、つめ、血液、そして細胞の一つ一つを作っているのがたんぱく質です。食べ物が

体に入り、消化されて、いろいろなアミノ酸に分解され、体の中に運ばれて

筋肉や血液を作っています。たんぱく質のおかげで、筋肉が作られたり、

身長が伸びたりします。

たんぱく質を多く含む食べ物は、魚や肉、卵、豆腐、牛乳などです。

たんぱく質と一緒に、野菜と一緒に食べる事も大切です。



きゅうしよく



ひとこメモ

9月 11日(月)

きょうのこんだて
今日の献立は、「牛乳・ごはん・焼きギョーザ・中華和え

まーぼー豆腐」です。残さず食べましょう

きょう
今日のひとくちメモは、「ぎょうざとシューマイ」についてです。

ぎょうざとしゅうまいの違いを知っていますか？ぎょうざもしゅうまいも
ひき肉のあんを皮で包んで食べますが、ぎょうざは、中国の北の地域で生まれた
料理で、主に皮を食べるのを目的とした食べ物です。

いっぽう、しゅうまいは、中国の南の地域で生まれた料理で、中の肉を食べる
ために皮で包んだものなので、皮はしゅうまいの方がずっと薄くなっています。

きょう
今日は、焼きぎょうざです。



きゅうしよく



ひとこメモ

9月 12日(火)

きょうのこんだて
今日の献立は、「牛乳・きなこ揚げパン・肉団子・きゃべつのマリネ

ミネストローネスープ」です。残さず食べましょう

きょう
今日のひとくちメモは、「きなこ」についてです。

きなこは、大豆を炒って皮をむいてひいた粉です。炒ることにより、大豆の
臭みが抜け、香ばしい香りになります。粉にすることで消化がよくなります。

とくに、たんぱく質や食物せんいが多く含まれます。また、ビタミンB1や
ビタミンB2やカルシウム、カリウム、亜鉛、鉄などのミネラル類を多く含んで
います。今日は、調理員さんの手作りのきなこ揚げパンです。



9月 13日(水)

今日の献立は、「牛乳・ごはん・なすとズッキーニのカレー

福神漬け カムカム海草サラダ」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「なす」についてです。

今日は、日光市でとれた「なす」を使ったカレーです。

秋はなすが一番おいしくなる季節です。なすは水分が多く、体の熱を下げる

効果があります。代表的な夏野菜ですが、昼と夜の温度差が、大きく

なる夏の終わりころから、なすの身がひきしまっておいしくなります。

なすのむらさき色は、ナスニンという色素で、ストレスなどによってできた活性

酸素(体の中に入った酸素からできるもので、細胞を酸化させてしまうもの)を

抑える働きがあります。

9月 14日(木) 鬼怒小・下原小

今日の献立は、「牛乳・ミルクパン・ブルーベリージャム

トマトオムレツ ビーンズサラダ 野菜スープ みかんゼリー」です。

今日のひとくちメモは、「パンの食べ方」についてです。

パンを食べるとき、どんな風に食べていますか？

パンにかじりついている人はいませんか？パンを食べるときは、

一口で食べられる大きさにちぎって食べましょう。パンのかたさや

やわらかさを、手でも味わいながら食べましょう。

もちろんパンだけ先に食べたりしないで、おかずや牛乳など交互に

組み合わせて食べるようにしましょう。



きゅうしよく



ひとこメモ

9月 14日(木) 藤原中、三依小中

今日の献立は、「牛乳・ピザドッグ・ビーンズサラダ

野菜スープ・みかんゼリー」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「ピザドッグ」についてです。

今日は、イタリア料理で有名な「ピザ」をイメージした「ピザドッグ」です。ピザドッグは、給食センターで、ベーコン、たまねぎ、ピーマンを炒めてソースを作り、ドッグパンにそのソースを入れて、上からチーズをかけてオーブンで焼きました。

一つ一つ心をこめて作りました。調理員さんの愛情たっぷりのピザドッグです。味わって食べてください。



きゅうしよく



ひとこメモ

9月 15日(金)

今日の献立は、「牛乳・ビビンバ丼・わかめスープ

なし」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「ビビンバ」についてです。

ビビンバは、韓国の代表的な料理です。

「ビビンバ」は、正確にいうと「ビビンパフ」といい、ビビン=混ぜる、パフ=ごはんという意味です。

ごはんの上に、具をのせて、ごはんと一緒に混ぜながら食べます。よく混ぜて食べると、たくさんの野菜も、いつの間にか食べられてしまいます。ビビンバは、肉やたっぷりの野菜がとれる料理です。



きゅうしよく



ひとこメモ

9月19日(火)

今日の献立は、「牛乳・コッペパン・みかんジャム・白身魚フライ
小袋ソース・スパゲッティサラダ・餃子スープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「チンゲンサイ」についてです。

チンゲンサイは、はくさいと同じ種類の中国野菜です。くせない味で、
やわらかく、煮くずれしにくいので、おひたしや炒め物などどんな料理にも
むいています。チンゲンサイには、粘膜を丈夫にして病気にかかりにくく
するビタミンAや、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。

今日は、チンゲンサイを餃子スープに、使いました。



きゅうしよく



ひとこメモ

9月20日(水)

今日の献立は、「牛乳・ハヤシライス・こんにゃくサラダ」です。
残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「ハヤシライス」についてです。

「ハヤシライス」は、明治時代のはじめに、横浜のレストランで作られて
大正時代には、カレーライスとともに、全国に広まりました。

ハヤシライスの語源は、ハッシュド・ビーフという料理です。

これは、薄切りやこま切りにした牛肉をバターでいため、野菜と一緒に
煮込んだ料理です。これを、ごはんにかけて、ハッシュド・ビーフ・ライス
ということになり、それが短くなって「ハヤシライス」となったそうです。

給食では、豚肉を使っています。



きゅうしよく



ひとこメモ

9月21日(木)

今日の献立は、「牛乳・ごはん・えびシューマイ

青椒肉絲・ほうれん草と豆腐のスープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「青椒肉絲」についてです。

チンジャオロースーは、中国料理の一つで、漢字で書くと、青椒肉絲と書きます。「青椒」は、ピーマンのことで、「絲」は細切りのことです。

つまり、ピーマンと肉の細切りを炒めた料理ということになります。

中国では、肉は豚肉を使うことが多いですが、日本では、牛肉を使っても作られます。

牛肉を使ったものは、正確には、「青椒牛肉絲」と呼びます。



きゅうしよく



ひとこメモ

9月22日(金)

今日の献立は、「牛乳・ごはん・あじの塩焼き・

おかかあえ・さつま汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「さつまいも」についてです。

さつまいもは、薩摩地方（いまの鹿児島県）から、日本全国に広まったことから、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

さつまいもには、ビタミンCが多く含まれています。疲れをとる働きのある

ビタミンB1も多く含まれています。また、食物せんいも多く、おなかの掃除をしてくれます。焼きいもやふかしいものように、蒸したり、焼いたりすることでさらに甘くなりおいしくなります。今日は、さつまいもの汁物にしました。



きゅうしよく



ひとこメモ

9月25日(月)

今日の献立は、「牛乳・三色丼・沢煮椀・巨峰」です。

残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「巨峰」についてです。

ぶどうは、雨の少ない乾燥した土地でよく育ちます。日本では、山梨県、

山形県、岡山県などで多く作られています。

今日のぶどうは、「巨峰」という品種です。巨峰は静岡県で初めて

作られた。日本生まれのぶどうです。とても甘く、ぶどうの中でも

大きい粒なので、「ぶどうの王様」と言われています。巨峰という名前は

富士山にちなんでいるそうです。



きゅうしよく



ひとこメモ

9月26日(火)

今日の献立は、「牛乳・コッペパン・いちご&マーガリン・ささみチーズフライ

小袋ソース・コールスローサラダ・チンゲンサイのクリーム煮」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「クイズ」です。

一日に、一頭の牛からとれる牛乳の量は、どれくらいでしょう？

1. 10L

2. 20L

3. 30L

【答え】は、2です。

一日に200ml、コップ約100杯分もとれます。

牛乳には、体の骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウム。血や肉と

なるたんぱく質、ビタミンA、ビタミンB2なども多く含まれています。

給食には、毎日ついています。今日はクリーム煮にもたっぷり使っています。



きゅうしよく



ひとこメモ

9月27日(水)

今日の献立は、「牛乳・ごはん・厚焼き卵・ごまあえ

ピリ辛肉じゃが」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「卵」についてです。

今では、毎日のように食べられている卵ですが、昔はとても高級品でした。

日本で、卵が初めて食べられるようになったのは、江戸時代からです。

今のように、日常的に食べられるようになったのは、昭和30年ごろから

だそうです。赤い卵の方が栄養価が高いと思っている人もいますが、栄養価と

殻の色は関係ないそうです。殻の色は、主にニワトリの品種によるもので

栄養の違いは、ニワトリの食べるエサに大きく影響されるようです。



きゅうしよく



ひとこメモ

9月28日(木)

今日の献立は、「牛乳・パンパン・ペスカトーレ

ハムと大根のマリネ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「ペスカトーレ」です。

ペスカトーレは、魚介類とトマトソースのスパゲッティです。

ペスカトーレとは、漁師風という意味があります。漁師さんたちが

余った魚やそのアラなどをトマトソースに入れて煮込んだことが始まりです。

日本でいうところのアラ汁のような位置づけでした。

ただ、アラからでもとてもおいしいだしがでます。このだしのうま味が

おいしいと評判になり、今のようなスパゲッティになりました。



きゅうしよく



ひとこメモ

9月29日(金)

今日の献立は、「牛乳・ごはん・さばのみそ煮」

切干大根の煮つけ・五目みそ汁・りんご」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「りんご」についてです。

りんごは、保存しやすいので、一年中食べられますが、旬は、

秋から冬です。甘酸っぱいりんごには、クエン酸やリンゴ酸という栄養素が

含まれています。これらには、かぜをひいた時の咳止めの効果があります。

また、血圧が高くなるのを防ぐカリウムやおなかの調子をよくするペクチンが多く含まれています。



きゅうしよく



ひとこメモ



