

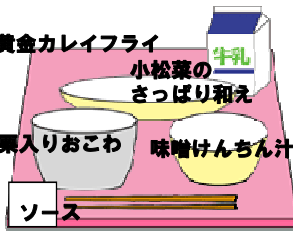
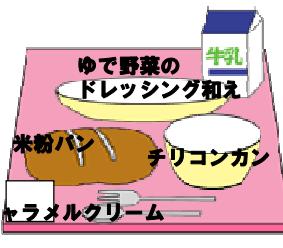
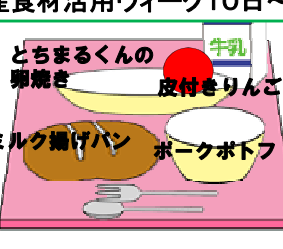
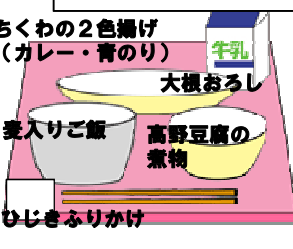
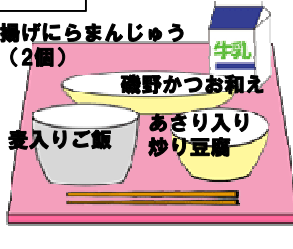
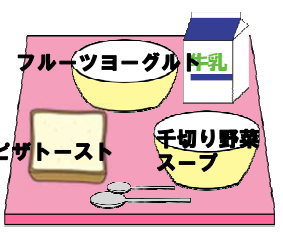
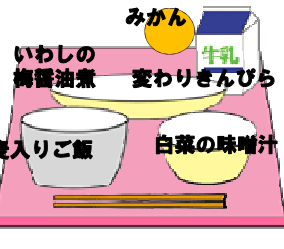
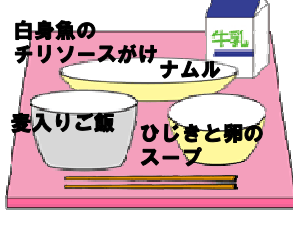
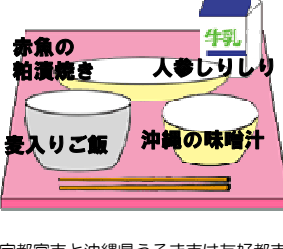
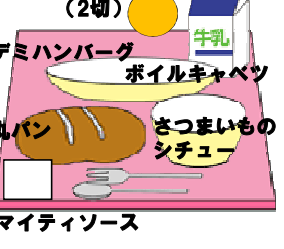
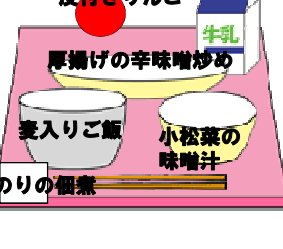


11月 給食献立配膳図



給食配膳の参考にしてください。一口メモなども読んでくださいね。



3(月)  文化の日	4(火) 十三夜メニュー  黄金カレーフライ 小松菜のさっぱり和え 果入りおこわ 味噌けんちん汁 ソース 今日は十三夜メニューです。十五夜と同様に、秋の収穫の喜びをお祝いする行事。昔から十三夜は、栗や豆をお供えする風習があります。ということで、給食のおこわに、栗を入れてみました(*▽*) 黄金(こがね)カレーは、体が黄色に輝く魚です。今夜、黄金色に輝く月が見られますように。	5(水)  ゆで野菜のドレッシング和え 米粉パン チリコンカン キャラメルクリーム チリコンカンは、ひき肉や細かくカットした玉ねぎを炒めて、豆やトマト、チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理のことです。アメリカのテキサス州で生まれたそうです。「チリ」が「唐辛子」、「コン」が「肉」と一緒に、「チリコンカン」と書かれています。	6(木) 宮っ子ランチ  豆乳のフルーツ杏仁 ゆで卵 パンサングー 餃子めし 青菜と豆腐のスープ 2年生の給食で宇都宮の食について学習します。宇都宮と言えば餃子、そして宇都宮の人気給食と言えば、そう、餃子めしですね。 餃子めしは、ご飯と餃子の具を混ぜた料理。塩分控えめで、皮に見立てた干ひょうを入れることで、食物繊維をたくさんとることができます。	7(金) いい歯の日メニュー 2年生給食委員考案  とちあいか ヨーグルト 焼肉のトンテキ屋 大豆入りわかめご飯 カムカム かんぴょう汁 今日の給食は、2年生給食委員が考えました。11月8日の『いい歯の日』にちなみ、カルシウムたっぷりの、かみかみメニューになっています。 トンテキは、豚肉をマスターソースとにんにくで調理します。すてき。 わかめご飯に、大豆を入れるって斬新だなあ。 よく噛んで食べると、歯が丈夫になり脳も発達します。普段から心がけましょう。
10(月)  果産肉の味噌チーズ焼き もやしのからし和え 柿の大麦入りご飯 いものこ汁 今週は、県産食材活用ウィークです。 味噌とチーズの組み合わせを見ると、テンションが上がるのは私だけでしょうか(*ノωノ*)。食欲の秋ですね 舌が美味しい感じる理由は、塩加減とうま味のバランスです。今日の汁物は、里芋のうま味も感じながら食べてください。	11(火)  ゆで野菜のドレッシング和え ビーフカレー 柿の大麦入りご飯 県産乳ヨーグルト 県産食材活用ウィーク2日目は、牛肉を使ったカレーです(*ノ)!。給食室では、高級食材にフルフル震えながら作ります。いつものカレーとの味の違いを感じてみましょう。 牛乳の生産量全国2位の栃木県は、美味しいヨーグルトもたくさん作っています。ちなみに、ヨーグルトに入っている透明な液体は、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が含まれているので、捨てたらもったいないよ。	12(水)  ゆで野菜のドレッシング和え ポークポトフ ミルク揚げパン どちまのくんの卵焼き 皮付きりんご 県産食材活用ウィーク3日目は、宇都宮市産小麦やかりを使った揚げパン♡衣には、粉ミルクをまぶしてあります。甘さと濃厚なうま味が口の中に広がります。(*ノ) それにしても、揚げパンって、なんでもこんなに幸せな気分になるんだらう。 栃木県は、鶏卵の生産もさかんな地域です。とちまのくんの焼き卵がいった美味しい卵焼きをどうぞ。	13(木)  果産肉の味噌焼き 煮びたし 柿の大麦入りご飯 田舎汁 県産食材活用ウィーク4日目は、県産豚肉を使った生姜炒めです。豚肉と生姜のゴールデンコンビ。さいこう(最幸)です。 そして、田舎汁には、栃木県が生産量全国第1位を誇るかんぴょうが入っています。食物繊維がたっぷりのかんぴょうを食べれば、おなかの調子が絶好調になるでしょう。	14(金)  納豆 にっこり梨 ごま和え 柿の大麦入りご飯 県産野菜の中華そば煮 県産食材活用ウィーク最終日は、笑顔のみなもと、にっこり梨の登場です。にっこり梨は、栃木県で開発された大玉の赤皮で、「新高」と「豊水」を交配した品種です。10月中旬から11月下旬に収穫され、大きくて甘く、みずみずしいのが特徴で、果汁も豊富です。 煮物は、栃木県産野菜(大根、里芋、にんじん、ねぎ)を使います。
17(月) 社会体験学習のため、2年生給食無し  ちくわの2色揚げ (カレー・青のり) 大根おろし 麦入りご飯 高野豆腐の煮物 ひじきふりかけ カルシウムは、成長期のみなさんには特に必要な栄養素です。今日の給食で言うと、高野豆腐とひじきに多く含まれています。ぜひ残さず食べてみましょう。 ちくわの2色揚げは、給食業界に古くから君臨している定番料理。先生方も中学生時代に食べていたかな～?	18(火)  揚げにらまんじゅう (2個) 磯野かつお和え 麦入りご飯 あさり入り炒り豆腐 給食に携わる方々に感謝の気持ちを表す方法は、残さず食べることが大切です。感謝の気持ちを届けるために、今後も続けていきましょう。 とちまのくんの声か?貧血予防に効果的な鉄分がたっぷり摂れるので、あっさりとお食べてみましょう。	19(水)  フルーツヨーグルト ピザトースト 千切り野菜スープ ピザトーストを学校で作るのは、とても大変です。具をのせた食パンを鉄板にのせて焼くだけでしょ?と思いきや、500枚を2時間で仕上げるのは、やはりプロの調理員さんにしかできません。感謝しながらいただきます。 今日は、ピンクのお椀にヨーグルト、白いお椀にスープを配膳してください。	20(木)  いわしの梅醤油煮 変わりごんびら 麦入りご飯 白菜の味噌汁 給食は、いつも美味しい(*ノ)ですが、どうやって味付けをしているのでしょうか? 実は、決まった量の調味料を、味見をしながら少しずつ入れていきます。計量した調味料は全部入れないこともあるし、少し足すこともあります。オラオラオラオラオラーと一緒に、ジョジョに入れていくのさ。	21(金)  いかの味噌揚げ焼き もやしのおひたし 麦入りご飯 すいとん汁 お魚ふりかけ 給食室のすいとん汁の作り方 ①小麦粉に牛乳とお水を混ぜる。 ②団子状にする。(給食室では、スプーンを使います。達人技です。) ③お湯でゆでる。 ④出来上がったすいとんを、味噌汁に入れて、煮込む。 愛情がこもった料理は、体も心も温まるぜ。
24(月)  勤労感謝の日 振替休日	25(火)  白身魚のチリソースがけ ナムル 麦入りご飯 ひじきと卵のスープ スープの卵をふわトロにする秘訣とは、①沸騰した湯に水溶き片栗粉を入れる。②溶き卵を流し入れる。③少し時間をおいて混ぜるの順番を守ること。 チリソースをおしゃれにするには、沖繩の味噌汁は、具沢山、そして、白みそを使うのが特徴だそうです。今日はキャベツなどの野菜と豚肉を入れています。 今日は『くわっちーさばら!! (いただきます)』と言ってみよう。	26(水) 沖繩県うるま市メニュー  赤魚の粕漬焼き 人参しりしり 麦入りご飯 沖繩の味噌汁 宇都宮市と沖繩県うるま市は友好都市って知っていましたか?ということで、今日の給食では、うるま市でよく食べられている郷土料理を食べます。 千切り(しりしり)した人参と、まぐろツナを卵でとじた【人参しりしり】は、ご飯が進む逸品です。 沖繩の味噌汁は、具沢山、そして、白みそを使うのが特徴だそうです。今日はキャベツなどの野菜と豚肉を入れています。 今日は『くわっちーさばら!! (いただきます)』と言ってみよう。	27(木)  オレンジ (2切) デミハンバーグ ポイルキャベツ 丸パン さつまいものシチュー マイティソース さつまいもの美味しい季節ですね。いろいろな料理に使われるありがたい存在です。 さつまいもは、煮込み過ぎると崩れてしまうので、別釜で煮てから、最後にシチューに入れます。さつまいもは、蒸すと甘みも引き出されます。 ♪さつまいもー、絶えることな〜、とーもだちでーいようー♪	28(金)  皮付きりんご 厚揚げの辛味噌炒め 麦入りご飯 小松菜の味噌汁 ご存じ、厚揚げは、豆腐を油で揚げたものです。栄養素は、豆腐よりカルシウムや鉄分が多く含まれているので、成長期のみなさんに、ぜひたくさん食べてほしい食材の1つです。 調理をする時は、厚揚げの周りの油をお湯で洗うので、油っぽさが消え、調味料の味がしみ込みやすくなります。