



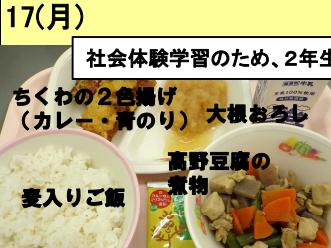
11月

## の給食を振り返ってみよう



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)	4(火) 十三夜メニュー	5(水)	6(木) 宮っ子ランチ	7(金) いい歯の日メニュー 2年生給食委員考案
 <p><b>文化の日</b></p>	 <p>今日は十三夜メニューです。十五夜と同じく、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)カレイは、体が黄色に輝く魚です。十三夜の夜は、黄金色に輝く月が見られますように。</p>	 <p>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「～と一緒に」、「カン」が「肉」を意味します。『トンチンカン』と覚えないように。</p>	 <p>2年生の総合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、皮に見立てた干び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。</p>	 <p>今日の給食は、2年生給食委員が考案しました。11月8日の『いい歯の日』にちなみ、カルシウムたっぷりな、かみかみメニューになっています。 トンテキは、豚肉をウ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。</p>
 <p>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るのは私だけでしょうか(*^▽^*)・。食欲の秋ですね</p> <p>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みてください。</p>	 <p>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!(*^▽^*)。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。</p> <p>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。</p>	 <p>県産食材活用ウィーク3日目は、宇都宮市産小麦みやかおりを使った揚げパン♡衣には、粉ミルクをまぶしています。甘さと濃厚なうま味が口の中に広がります。(*^▽^*) それにもしても、揚げパンって、なんでこんなに幸せな気分になるんだろう。</p> <p>栃木県は、鶏卵の生産もさかんな地域です。とちまるくんの焼き印がついに美味しい卵焼きをどうぞ。</p>	 <p>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。</p> <p>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。</p>	 <p>県産食材活用ウィーク最終日は、笑顔のみなど、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梨で、「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。</p> <p>煮物は、栃木県産野菜（大根、里芋、にんじん、ねぎ）を使います。</p>
 <p>社会体験学習のため、2年生給食無し</p> <p>ちくわの2色揚げ(カレー・青のり) 大根おろし 高野豆腐の煮物 麦入りご飯 ひじきふりかけ</p> <p>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。</p> <p>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~?</p>	 <p>揚げにらまんじゅう(2個) 麦入りご飯 あさり入り炒り豆腐 千切り野菜スープ ピザトースト</p> <p>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。</p> <p>と言っているそばから、『あさりって、きらーい!』という声が?貧血予防に効果的な鉄分がたっぷり摂れるので、あっさりと食べてみましょう。</p>	 <p>いわしの梅番油漬 千切り野菜スープ 麦入りご飯 みかん</p> <p>給食は、いつも美味しい(*^▽^*)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、味見しながら少しづつ入れていきます。計量した調味料は全部入れないこともあります。オラオラオラオラオラーピーーに入れず、ジョジョに入れいくのです。</p>	 <p>いわしの梅番油漬 千切り野菜スープ 麦入りご飯 みかん</p> <p>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、煮込みます。</p> <p>愛情がこもった料理は、体も心も温まるぜ。</p>	 <p>いかの味噌漬け焼き もやしのおひたし 麦入りご飯 すいとん汁 お魚ふりかけ</p> <p>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、煮込みます。</p>
 <p><b>勤労感謝の日 振替休日</b></p>	 <p>白身魚のチリソースかけ 麦入りご飯 ひじきと卵のスープ</p> <p>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。</p> <p>チリソースをおしゃれにすることは、長ねぎをたくさん使うこと。『なななー、なななー、おしゃれ着、長ねぎ。』</p>	 <p>ナムル 赤魚の粕漬焼き 麦入りご飯 人参しりしり 沖縄の味噌汁</p> <p>宇都宮市と沖縄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る郷土料理を食べます。</p> <p>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、これが進む逸品です。</p> <p>沖縄の味噌汁は、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。</p> <p>今日は『くわっちはさびら!』(いただきます)と言ってみよう。</p>	 <p>オレンジボイルキャベツ(2切) デミハンバーグ 丸パン</p> <p>さつまいものシチュー</p> <p>さつまいもの美しい季節ですね。いろいろな料理に使われるありがたい存在です。</p> <p>さつまいもは、煮込み過ぎると崩れてしまうので、別釜で蒸してから、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。</p> <p>♪さつまいもー、絶えることなくー、ヒーたちでーいよう♪</p>	 <p>厚揚げの辛味噌炒め 麦入りご飯 味噌汁 のりの佃煮</p> <p>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一つです。</p> <p>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。</p>