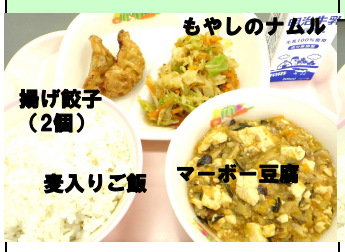
12月　の給食を振り返ってみよう

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。

1(月)



今日の餃子には、栃木県産の豚肉とにらが入っています。肉のうま味とにらの風味がたまりません(´～`)ﾓｸﾞﾓｸﾞ　給食で提供される餃子は、焼きでも水でもなく、揚げ餃子が大人気。食感も楽しめるからかな？

2(火)

今日のハンバーグは、鶏肉・豚肉・玉ねぎで作られています。肉汁たっぷり。
デミグラスソースとは、小麦粉をバターで茶色く炒めたルーに、肉や野菜などを加えて作ります。長時間煮詰めることで、旨味が凝縮されたソースになります。もう、これは食べるしかない。

3(水)

ロースとは、豚の背中から腰にかけての部位で、赤身と脂身のバランスが良く、きめ細やかで柔らかいのが特徴です。今日は、パンにはさんで、カツサンドにしちゃいましょう♡もちろん、ソースは、いつもの（オール）マイティソースを使ってください。

4(木)

今日の煮物には、泉が丘中全体で約５０本の大根を使います。調理員さんは、みなさんが食べ始める時に、ちょうどおいしい味になるよう、時間を計算しながら作っています。
納豆は、その大根の煮物と相性ばっちりなので、ぜひ残さず食べましょう。

5(金)

青のりが衣に入ったサーモンフライを、甘酸っぱい南蛮漬けにしました。南蛮漬けとは、室町時代末期から江戸時代初期にかけて日本に伝わった、ポルトガルやスペインの調理方法です。魚を美味しく食べる方法は、世界にたくさんあるのですね。

8(月)

給食室で、白身魚（さわら）に粉チーズとパン粉をつけて油で揚げました。『先生、今日はソースは無いんですか！』『そおっす。』
よーく味わうと塩味と旨味を感じられますので、確かめながら食べてみましょう。

9(火)

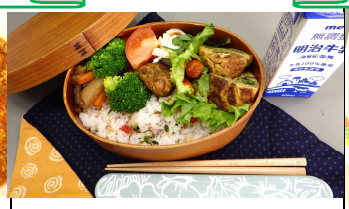
今日のスープは、ただの中華スープではありません。みんな大好なコーン味です。そして、溶き卵、なると、豆腐、ごま油まで入った、具沢山のスープでもあります。スープをおかずに、ご飯が食べられちゃうと思います。こーんなにおいしいんだ・・・(´～`)

10(水)

セノビーゼリーは、どこかで食べたことのある味。そうです、みなさんが小さいころから親しんできたであろう、乳酸菌飲料の味なんです。カルシウムたっぷりなので、背が伸びーる効果があるゼリーです。

11(木)

泉が丘地域学校園　お弁当の日



自分で作ったお弁当を
持参しましょう。
牛乳は出ます。

12(金)

県産乳ヨーグルトは、栃木県で生産された牛乳を使ったデザートです。パッケージは、栃木県内の小中学校の給食でしか見ることができない、貴重なデザインです。県の花、県の木などが描かれているので、チェックしてみてね。

15(月)

さばに、にんにく・ごま油・一味唐辛子・醤油・砂糖を漬け込んで焼いています。この味付けは、とても人気なので、ぜひ家でも作ってみてください。
筑前煮とは、鶏肉と根菜類を油で炒めてから甘辛く煮付けた、福岡県（旧・筑前国）を発祥とする郷土料理のことです。干し椎茸の戻し汁で煮るのがポイントです。

16(火)

炒り卵・鶏そぼろは、お箸で食べるの、たいへーん、と思わず、ご飯にのせて、上手に食べましょう。
味噌汁には、冬が旬のかぶが入っています。風邪予防に効果的なビタミンCたっぷりです。かぶを食べて、2色丼も上手に食べて、自分のかぶを上げよう。

17(水)　セレクト給食

待ちに待った、セレクト揚げパン!(^^)!3種類から選ぶなんて、嬉しすぎますね♡　ていうか、3種類、全部食べたいよね、うん。そして、米粉パンを揚げるので、パン自体もモチモチです。よく噛んで食べましょう。

18(木)

泉が丘中は、給食の残食が少ない学校です。残さず食べることは、食品ロス削減にもつながります。これからも食品ロスを減らすために、学校でできること、家でできることは何なのかを考え、行動に移せる人になってほしいと思います。

19(金)　宮っ子ランチ

あじを唐揚げし、ごま油で炒めた宇都宮市産のねぎソースをかけます。手間がかかっている料理って、あじが良くてうまいんだよなー。
五目煮豆は、食材を同じ大きさに切ることで、味が均等に入るようにしています。１つずつお箸で上手につかみ、ありがたくいただきましょう。

22(月)　冬至メニュー

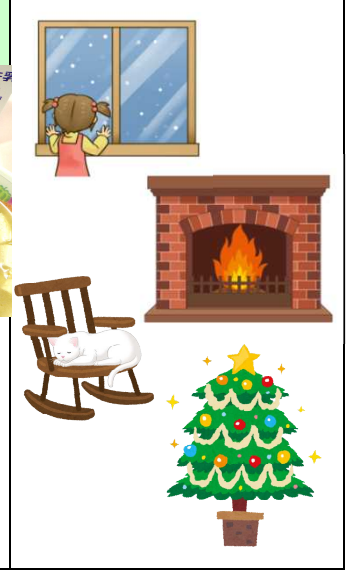
冬至とは、北半球において1年で最も昼の時間が短く、夜が最も長くなる日です。日本では、昔からこの日にかぼちゃを食べる風習があります。栄養価の高いかぼちゃは、「風邪を予防する」と考えられているからだそうです。

23(火)

すき焼きの肉は、当然牛肉だろうと思ったでしょうか？(*'▽')
豚肉のすき焼きも、美味しいのでぜひ今日の給食で味わってみてください。きっと**すき**になるはず。冬が旬の春菊が、美味しさを際立てています。

24(水)　クリスマスメニュー

今日はクリスマスメニューだぜ！見た目も豪華♡だよ！
デザートは苺＆クランベリーゼリー！！シチューには星型人参が入ります。調理員さんが愛情たっぷり込めて型抜きします。そして、カレー風味のタンドリーチキン、チョコ＆ホワイトクリームも、名バイプレイヤーとしてクリスマスを盛り上げてくれます。

25(木)

いわしのごま味噌煮は、タレまで美味しい。ぜひ教室でも、たれを残さず配膳し、ご飯と一緒に食べてください。
そして、明日から、美味しい料理がいっぱい味わえる冬休みが始まります。お互いに、食べすぎに注意しましょうね。(*'▽')