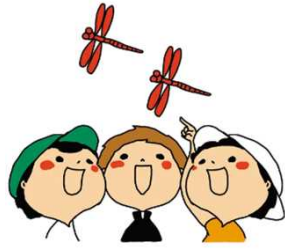


月の給食を振り返ってみよう

給食配膳の参考にして下さい。一口メモなども読んでくださいね。



				1(水) 海藻サラダ フルーツクリーム 焼きそば コッペパン ドレッシング 給食の焼きそばは、麺を蒸してから炒めた具に混ぜ合わせます。大きな釜で混ぜるのですが、ベテラン調理員さんじゃないと、これがうまくいきな。泉が丘中でよかったね、みんな！美味しい焼きそばを、今日もありがたくいただきます。		2(木) あじの和風マリネ 磯辺和え 豚肉と切干大根の炒め物 麦入りご飯 ひじきふりかけ 今日はいつもの切干大根じゃない！なんと、にんにくが入っているよ。切干大根は、成長期のみなさんに必要なカルシウムたっぷり。噛み応えもあるし、歯や骨を丈夫してくれる働きがあります。		3(金) 泉ちゃんランチ 大学いも スタミナ 泉ちゃん丼の具 おひたし 麦入りご飯 今日は、3年生の給食委員が県産食材にこだわって考えた泉ちゃんランチです。丼ぶりの具として、豚肉を甘辛く煮た卵とじゅうを考えました。スタミナがつく一品です。そして、みなさんに大人気の大学いも！こまは、まぶしていいよ。	
6(月) 十五夜メニュー いわしのおかか煮 ごま和え 麦入りご飯 味噌けんちん汁 月見団子 今日は十五夜です。別名【中秋の名月】と呼ばれ、この日に昇る月は1年で最も美しく見えるそうです。給食では、お月様をイメージしたお団子が出ます。こしあんが入った美味しい団子です。		7(火) ポークカレー 海藻サラダ 麦入りご飯 ヨーグルト 泉が丘中のカレーに使われる材料は、豚肉20kg、じゃがいも250個、玉ねぎ250個、人参120本です。大きな釜で作ると、うま味が濃くなり、そのうま味が食材にたっぷり染み込むため、最高に美味しくなります。給食ってすごいね。		8(水) ちくわの2色揚げ (カレー・青のり) 大根おろし じゃがいもの味噌汁 高野豆腐入り五目おこわ 給食業界に古くから君臨している王道料理【ちくわの2色揚げ】。それにしても、カレー味と青のり味にする理由って？ ①それぞれの美味しい味をしっかりと感知れるから。 ②見た目がきれいだから。		9(木) ごま和え さばの味噌煮 麦入りご飯 吉野汁 味噌付けのり 奈良県の吉野山が葛の産地であることから、すまし汁にくす粉を溶いてとろみをつけた汁を「吉野汁」と呼びます。口当たりがよく、冷めにくいのが特徴です。いつもの汁物より熱いと思います。たぶん。		10(金) 目の愛護デーメニュー 豚肉の生焼肉 ドレッシング かんぴょうサラダ ゆで中華麺 味噌ラーメンスープ ブルーベリーゼリー 今日は、1年生の給食委員が県産食材にこだわって考えた目の愛護デーメニューです。目に良い食材として、王道のブルーベリー、そして、豚肉・人参を使います。ラーメンのスープは、豚骨・煮干し・昆布で出汁を取ります！！ 自分の健康のために、普段の生活を見直すきっかけにしてくださいね(*^v^*)	
						16(木) パンサンスー 揚げ餃子(2個) 麦入りご飯 マーボー豆腐 宇都宮市は餃子の町として全国的に有名です。みなさんの家でも食べる事が多いと思います。今日の給食は県産豚肉にとらが入った揚げ餃子です。揚げ餃子は、みなさんに大人気料理です。気分もあがるぜ。		17(金) 学校農園食材活用メニュー 皮付きりんご ハンバーグ 和風きのことソース 麦入りご飯 ほうれん草と豆腐の味噌汁 今日のハンバーグソースには、チャレンジ学級のみなさんが学校農園で育てていた、青じそを使います。香りが高く、ハンバーグの美味しさがマシマシになります。チャレンジ学級のみなさんに感謝しながら、いただきます。	
20(月) 宮っ子ランチ 切干大根のポン酢和え モロの唐揚げ 白ご飯 船頭鍋 今日は市内の全小中学校で食べる宮っ子ランチ【鬼怒川にっこり献立】です。船頭鍋は、江戸時代、鬼怒川を使って、都へ物資を送る船頭さんたちが食べていた料理です。モロは鬼怒川にはいませんが、栃木県民が大好きな食材なので、一緒に提供されます。		21(火) 煮びたし さわらの味噌漬け焼き 大根とこんにゃくの炒め煮 麦入りご飯 豆乳パンナコッタ等 和食の基本は出汁。しっかりと出汁が効いたお料理は、味も香りも豊かで、素材の美味しさを引き出してくれます。 今日の大根とこんにゃくの炒め煮は鶏肉の出汁、煮びたしはかつお節の出汁を使います。この文章を読んでいるだけで、あー、腹が減った(´Д｀)。		22(水) ・チョコ大豆クリーム ・ドレッシング オムレツ ゆで野菜 米粉パン ナポリタン ナポリタンをもっと食べたいという声をたくさん聞いたので、前回より量を増やしました。麺は1人120gです！泉が丘中で、麺がくっつかないように、お湯に油を入れてゆでています。		23(木) ソース 黄金フライ ひじきと大豆の炒り煮 ゆでキャベツ 麦入りご飯 みかん 日本では、お祝い事に鯛料理を食べることが多いそうです。ということ、明日は文化祭なので、良い1日となるようお願いを込め、黄金のフライが出ます。天然の塩味と旨味を感じられる逸品！まずはソースをかけずに味わってみて♡			
27(月) 八宝菜 中華風わかめスープ 麦入りご飯 豆乳とココアのデザート 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。		28(火) ごま和え トマト入りオムレツ 麦入りご飯 まいたけご飯の具 舞茸は、『あまりの美味しさに舞を踊りたくなってしまおう』ことから名付けられたそうです。諸説あり。 今日は、まいたけをご飯に混ぜて食べる前提なので、多少味が濃くなっています。きのこ類が苦手な人でも食べられるよ。		29(水) おひたし にらまんじゅう(2個) わかめご飯 厚揚げと野菜の煮つけ ♪わーかめ、好き好き～♪ こんなCMソング、聞いたことがあるのでは？ わかめご飯を食べる時、思わず歌ってしまいうそうです。わかめご飯が美味しい理由は、実は昆布のうま味成分が入っているからだとか。ん？(◎_◎)昆布なんかーい。		30(木) お弁当の日(おにぎり持参) 県産鶏の唐揚げ 春雨サラダ とちぎの豚汁 ミルクプリン 今日は、おにぎりの日。給食のおかずに合わせたおにぎりを考えてきたかな。食べるのが楽しみです。給食のメニューは、給食委員が決めました。絶大な人気を誇る鶏の唐揚げ！！これは外せないということになりました。		31(金) ハロウィンメニュー かぼちゃ入りハンバーグ マイティソース レタス 丸パン かぼちゃのシチュー 今日はハロウィンメニューなので、かぼちゃづくし♡ハンバーグにかぼちゃの角切りが入っているのを見つけてみてね。ほのかな甘みを感じます。セルフハンバーガーで楽しみましょう。	