



12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。

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(´～`)も`も` 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、カツサンドにしよう♡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が抜群なので、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。みんな大好きなコーン味です。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。コーンなおいしいんだ・・・(´～`)	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のので、背が伸びる効果があるゼリーです。	11(木) 12(金) 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。 県産乳ヨーグルト 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・砂糖を漬けて焼いています。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、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♡ っていうか、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ねー。 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、ありがたください。
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ください。きょうとすきになるはず。冬が旬の春菊が、美味しさを際立っています。	24(水) クリスマスマニュー 今日はクリスマスメニューだぜ!見た目豪華♡だよ! デザートは莓&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。(*▽*)	