

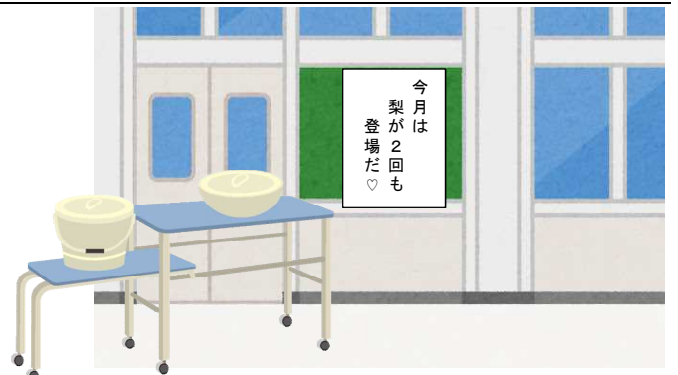


9月給食献立配膳図

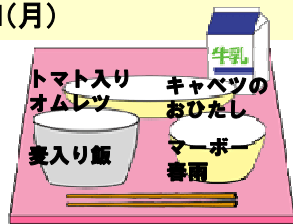


給食配膳の参考にして下さい。一口メモなども読んでくださいね。

9月1日から給食が始まります。
クラスの人々と協力しながら準備・
後片付けを行い、楽しい給食時間を
過ごしましょう。



1(月)



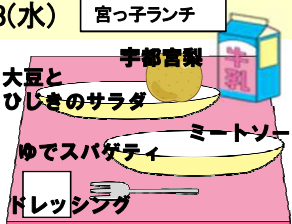
楽しい夏休みが終わり、いよいよ今日から学校が始まりました。久しぶりの給食は、美味しくて、マー、ポー、と思うかな。

2(火)



冬瓜は、夏に収穫され冬まで貯蔵することができるため、冬瓜と呼ばれています。体内にたまった余分な熱を排出してくれる働きがあるため、熱中症予防に効果的です。南国の沖縄県で多く生産されています。

3(水)



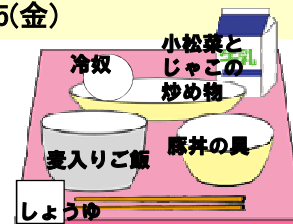
栃木県の梨は、全国3位の生産量を誇っています。梨は、大きな形をしているものほど、甘くておいしいとされています。私たちが住んでいる宇都宮市も、たくさん梨を生産しています。

4(木)



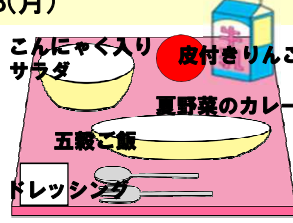
今日は、栃木県民が愛する海の王者『モロ(さめ)』のフライです。調理員さんが、1切れずつ丁寧に、衣をつけて揚げます。どうみても、うまそげです。

5(金)



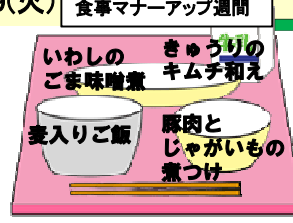
今日の豆腐の名前は『うましとうふ』と読みます。濃厚な豆乳を使っているため、思わず『うまし!』と叫んでしまうかも。小袋しょうゆは、お豆腐と炒め物にかけてみましょう。

8(月)



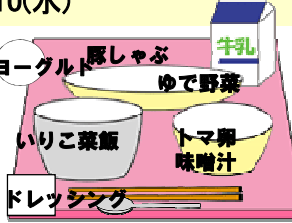
9月も暑い日が続くため、細菌やウィルスが増えやすい時期です。食中毒予防のために、作る側、食べる側も気を付けなければなりません。『女子〜! 手洗ったら髪とかで拭かんと、ハンカチで拭きや〜!』※女子だけではありません。

9(火)



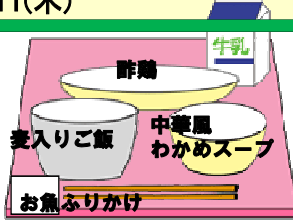
今日から3日間は、食事マナーアップ週間です。準備・食事・後片づけのマナーについて、どんなことに気を付けなければならないのか、給食委員会からテレビ放送があります。

10(水)



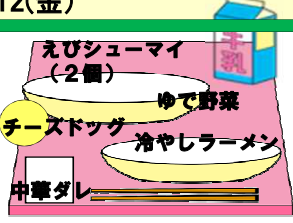
豚しゃぶの作り方は、①たっぷりの水に、昆布・おろした生姜を入れる。②スライスされた豚肉を①に入れ、ゆっくり加熱する。③豚肉に火が通ったら、ザルにあげ、水出し、しょうゆと練りごまをまぶす。ぜひ家でも挑戦してみてください。

11(木)



酢豚じゃなくて、酢豚?おいしいの?という声が聞こえてきそうです。鶏肉を使うと料理全体がさっぱりとし、すどおでない美味しさです。酸っぱい料理は、食欲増進や疲労回復に効果が期待できます。

12(金)



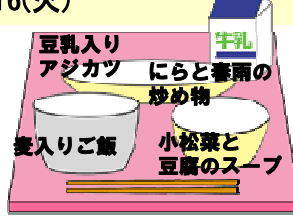
給食でも、冷やし中華はじめました。ゆでラーメンをロックアイスで冷やして作ります。ゆで野菜とタレをかけて食べてください。暑い日は、麺料理が美味しいですね。

15(月)



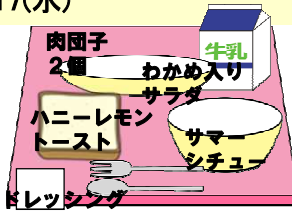
敬老の日

16(火)



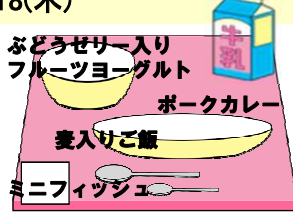
今日の炒め物は、炒めた具にゆでた春雨を混ぜ合わせて作ります。春雨には、意外にも食物繊維が多く含まれています。美味しいし、健康にもいいし、いいこと尽くし。

17(水)



給食室では、衛生管理のため給食開始の2時間前から加熱調理を始めます。♪ナナナナ、ナナナナ、2時間後、肉団子♪

18(木)



つかれーた体に染み渡る、学校の美味しいカレー。飲み物のように食べたいところですが、よく噛んで味わって食べましょう。

19(金)



宇河地区新人大会(給食はありません。)

22(月)



たくさんの種類の野菜と肉のうま味が詰まった炒め物に、とろみをつけて丼の具としています。里の幸、全部入り! と思うほど、具たくさん。気付けいたら、全部食べ終わっているでしょう。

23(火)

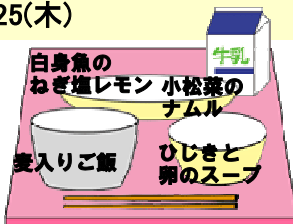


24(水)



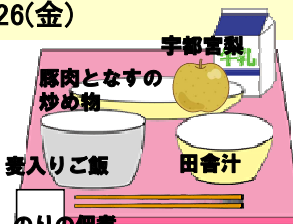
職員室で、『給食のチリコンカンを食べるために、私は教師を続けていると言っても過言ではない!』と言っている先生がいました。パンにつけても、そのままでも、美味しい食べ方を見つけてみてください。

25(木)



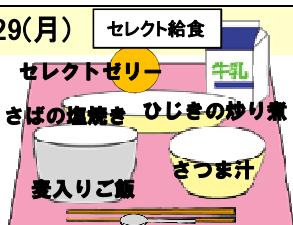
今日の魚は、身がさっぱりとしているタラを使います。タレは、泉が丘中初登場のねぎ塩レモン味。暑い季節でも食欲をそそる爽やかな味わいで、私たちが癒してくれるでしょう。

26(金)



今日のメニューは、なすを美味しく食べるには・・・と考えたものです。高温で揚げたなすは適度に水分が抜け、うま味が凝縮されます。旬の野菜や果物をたくさん食べて、熱中症や夏バテを予防しましょう。

29(月)



江戸時代、傷みやすいさばを大量に扱う魚市場で、急いで数えるうちに数え間違いが多かったことから、いい加減な数え方や数をこまかくすることを「さばを読む」と言うようになったそうです。給食室の作業や美味しさは、さばを読むではないよ。

30(火)



メキシカンライスは、カレー風味のピリッと辛い野菜炒めとご飯を組み合わせた料理です。イカや鶏肉のうま味も加わり、ご飯が勝手に進んでしまうこと間違いなし。



9月3日・9月26日に、宇都宮市産の梨が出ます。品種は当日のお店の放送で発表します。楽しみにしてください。