



給食室だより



H29年10月

宇都宮市立城山西小学校

～お子様と一緒に眺めください～

<9月の給食より>

運動会応援献立



運動会の前日は「運動会応援献立」を実施しました。カツカレーと4色サラダ、4色ゼリーです。ゼリーは赤白青黄から自分の組の色のゼリーを選びました。

お誕生日おめでとうございます

8月生まれのみなさんです



9月生まれのみなさんです

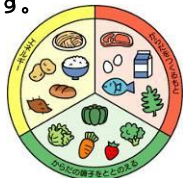


体を作る「赤・黄・緑」の食品をイメージして作った城西小オリジナルの丼ぶりです。

赤→豚キムチ

黄→カレーごはん

緑→ナムル



食育丼



じゃがいもごはん

給食農園のじゃがいもを使用してじゃがいもごはんを炊きました。ウィンナーの入ったバター風味のご飯です。



<じゃがいもごはん レシピ紹介>

- ・ごはん 3合分
 - ・醤油 30g
 - ・みりん 20g
 - ・コンソメ 4g
 - ・バター 15g
 - ・じゃがいも 中2～3個
 - ・ウィンナー 90g
- ① 米は洗ってザルにあげ炊飯器に入れる。
 - ② じゃが芋、ウィンナーは角切りにして炊飯器に入れる。バター、調味料もあわせて入れる。
 - ③ 分量の線まで水を入れて炊く。

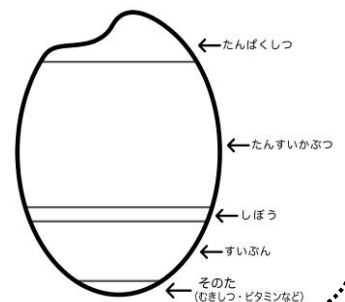
新米の季節になりました



お米のおいしい季節になりました。給食のごはんは、城山地区で収穫されたお米に5%の麦を入れた麦入りご飯を学校で炊いています。収穫されたばかりのお米はやっぱり甘くて甘い香りがします。給食のお米も新米にかわりました。新米のおいしさを十分に味わってください。



<お米一粒にたくさんの栄養！>



米ができるまで



日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるからです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

※稲の生育については、天候や地域差もあるのでひとつの目安としてお使いください。

給食では旬の食材を多く使用します

旬とはある食材が1年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことです。値段も安価になり、市場にたくさん出回ります。

<10月の給食に出るおもな旬の食材>

