

12月17日(金)

ほうれんそうと
ひじきの
あえもの

むぎいりごはん

とりにくの
こうみやき

かんぴょうの
みそしる



きょうのひとくちメモ

かんぴょう
干瓢・・・



上の写真のすべてが干瓢です。栃木県が誇る農産物の一つです。干瓢には、カルシウムや食物繊維が多く含まれるので、給食にもよく使われる優秀な食材です！！

全国生産量第1位の干瓢をたくさん食べましょう！

12月20日(月)

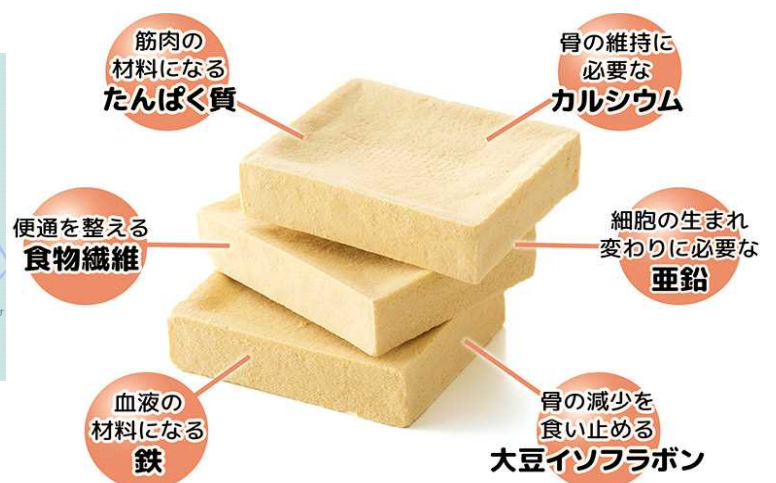
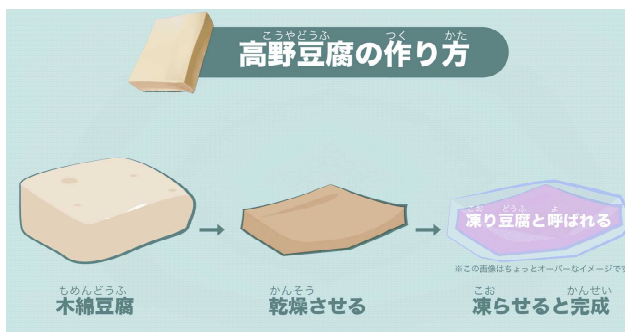
あしたはおべんとうのひ！！



きょうのひとくちメモ

こおい豆腐とやさいのいためもの
凍い豆腐と野菜の炒め物・・・

「こおい豆腐」別名、「こや豆腐」は煮物でいただくことが多い食材ですが、今日の給食では、戻したこや豆腐の水気を絞り、豚肉、キャベツ、玉ねぎと炒め、コンソメしょうゆ味に仕上げました。



こや豆腐

えいよう

高野豆腐の栄養がすごい！

12月21日(火)

べんとう ひ
お弁当の日



じぶんがかかわりをもったおべんとう

きょうのひとくちメモ

べんとう ひ
お弁当の日...

食事について親子で共に考える機会をつくり、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育むことを目的として、平成20年に始めました。宇都宮市独自のねらいを定め、全校に配置する学校栄養士を中心に、学校と家庭との連携のもと全校で実施しています。小中学校の9年間を通して、自分の健康を考え、判断し、実践できる子どもを育成することを目指しています。

「自分が関わりをもったお弁当を持ってくる」をテーマにし、自分でできたことを、「お弁当の日 振り返りカード」にしっかり書き込んでください。

お弁当作りを通して、たくさんの人や食べ物に感謝の気持ちをもってほしいと思います。

★**ありがとう!**★



12月22日(水)

とうじ こんだて
冬至献立

てづくりゆずゼリー

ちくわとかぼちゃの
てndon

まろやかみそしる

きょうのひとくちメモ

とうじ
冬至...

今日は冬至の日です。1年の内で、一番昼間の時間が短く、夜の時間が長い日です。冬至は太陽の力が一番弱まる日と考え、この日を境に再び力が甦って、運も上昇するとされているそうです。そこで、「ん」（運）のついた名前の食べ物＝かぼちゃ（別名、南京）を食べて栄養をつけ、身体を温めるゆず湯に入るようになりました。そして、かぼちゃは、無病息災を願いながら寒い冬を乗りきれるように、冬至の日に食べるものとして定着しました。

今日の給食では、かぼちゃを天ぷらに、柚子をゼリーにしました。



12月23日(木)

げん き しゅう かい
元気っこ集会

ミニサラダ

タンドリーチキン

こめこパン

コーンクリーム
スープ

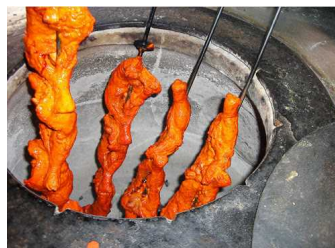


きょうのひとくちメモ

タンドリーチキン・・・

インド料理のひとつで、タンドールという壺窯で、ヨーグルトと香辛料に漬け込んだ鶏肉を串に刺して、焼き上げたものをいいます。

今日の給食では、鶏肉をカレー粉、ガラムマサラ、チリパウダー、ターメリック、塩、にんにく、しょうが、ヨーグルトを合わせたたれに漬け込み、オーブンで焼き上げました。
照焼きチキンではありませんが、クリスマスにもおすすめです🔔



12月24日(金)

きゅうしよく

クリスマス給食

こうようちいき がっこうえん とういつ こんだて

晃陽地域学校園統一献立

てづくりクリスマスゼリー

KOYOトマトクリームソース スパゲティー

ひじきともやしの サラダ

ちさん ちしょう
地産地消

きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

生パスタ・大豆

きょうのひとくちメモ

KOYOトマトクリームソーススパゲティー・・・

じもと きぎょう う き ちゅうもん ほうれんそう ね みどりいろ
地元企業の鵜の木さんに注文した法連草を練りこんだ緑色の
フィットチーネと、し の いさん だいす つか
篠井産の大豆を使ったトマトソースでスパ
ゲティーをつく
を作ります。あた ころようち い き とういつ こんだて
新しい晃陽地域統一献立として、そだ
育てて
いきたいとおも
います。

き 気づいたかな?! あか みどり
赤と緑のクリスマスカラーになっている
ことを! スパゲティーだけでなく、ゼリーもとうめい なか
透明ゼリーの中
に、イチゴとメロンのボールゼリーがはい うえ ゆき み た
入、上には雪に見立て
た杏仁ゼリーがのっています。たの
楽しみにしててくださいね!

メリークリスマス!

