

2月9日(水)

とちおとめいちごジャム



あさやきコッペパン

マカロニグラタン

キャベツのスープ



ちさんちしょう
地産地消

きょうとくじらまちしよくざい
今日の徳次郎町の食材

コッペパン・キャベツ・にんじん

きょうのひとくちメモ

マカロニグラタン・・・

給食^{きゅうしょく}では、里芋^{さといも}グラタンやかんぴょうグラタンなど^{すこ}少し変わったグラタンが出ますが、今日^{きょう}はベーシックなマカロニグラタンを作ります。

手づくりのホワイトソースに、えび・鶏肉^{とりにく}・野菜^{やさい}を入れ、チーズをたっぷりのせて焼き^あ上げます。

バットが熱^{あつ}いので、
気を付けて^き配食^{はいしょく}してください。



2月10日(木)

はつうまこんだて
初午献立

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

ぶたにくのみそづけやき

てづくりせきはん

KOYOしもつかれ

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

もちごめ・キャベツ・にんじん

きょうのひとくちメモ

はつうま ひ
初午の日のしもつかれ・・・

はつうま ひ いなりじんじゃ せきはん そな
初午の日に稲荷神社に赤飯としもつかれをお供えし、
ごこくほうじょう ねが ぎょうじしよく きんじょ
五穀豊穡を願う行事食です。しもつかれは、近所でおすそ
わけして「7軒の家のしもつかれを食べると病気にならない
い」といういわれもある、とちぎけん だいひょう きょうどりょうり
栃木県を代表する郷土料理で
す。さいきん さいきん み かてい つく
最近ではスーパーでも見かけるようになり、家庭で作る
ことが減っているようですが、きゅうしよく まいとしかなら はつうま
給食では、毎年必ず、初午
の日にしもつかれを作ります。子どもたちにはとても好評
です！

ことし げんき す
今年も元気に過ごせるといいですね！

初午 

2 月 14 日 (月)

バレンタインデー給食

ハートハンバーグ

ケチャップソース

トリコロールおこわ

チョコプリンアラモード

やさいスープ

地産地消

今日の徳次郎町の食材

キャベツ・にんじん

きょうのひとくちメモ

バレンタインデー...

日本では女性が男性にチョコレートを贈ることが定着していますね。そこで、今日の給食では、手づくりのチョコプリンアラモードを作りました。チョコプリンに合わせて、おこわも洋風に、遊び心のある献立にしてみました。
楽しみながら、いただきましょう！



2月15日(火)

ザーサイのナムル



いかのチリソースが
け

むぎいりごはん

ちゅうかコーンスープ

きょうのひとくちメモ



ザーサイ...

中国で多く栽培されている野菜で、
日本でも茨城県や神奈川県で栽培されて
います。葉の部分は生でも食べることは
できますが、ほとんどが下の膨らんだ茎
の部分調味液に漬けた「たまり漬
け」として出回っています。

今日の給食では、こりこりとした歯ご
たえと少しぴりっとした辛みのあるさっ
ぱりとしたザーサイをもやし、小松菜と
一緒にナムルにしました。



2月16日(水)



きょうのひとくちメモ



いちご...

栃木県は、いちごの生産量が日本一です。「いちご研究所」で開発したさまざまないちごを一年中味わうことができます！



今日の給食のいちごは、地元農家の増渕政治さんが育てたとちおとめです。感謝していただきましょう！

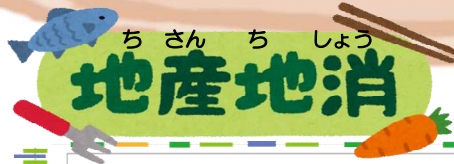
2月17日(木)

あげざかなとやさいのわふうあえ



わかめごはん

はくさいの
みそしる



きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

キャベツ・にんじん

きょうのひとくちメモ

さかな あぶら
魚の油・・・

魚は、温度の低い水の中で生活しているため、陸で生活する生き物より体の中の脂肪が低い温度でも固まらない性質を持っています。この魚の油の性質が、中性脂肪を減らしたり、コレステロール値を下げたりと、私たちの体にとってもよい影響をもたらすといわれています。

お肉よりお魚を努めて食べるように心がけてください。



左が、常温では
固まらない魚の油



不飽和脂肪酸

常温で固まりにくい性質。



飽和脂肪酸

常温で固まりやすい性質。



右が、常温では
固まってしまう
肉の油