

4 月 20 日 (水)

だいずふいかけ

こまつなの
にびたし

いわしの
ごまみそに

むぎいごはん

みそけんちんじる

きょうのひとくちメモ

だいず 大豆ふいかけ・・・

今日の給食には、大豆ふりかけが付いています。ごはん振りかけて食べてください。

さて、大豆には、驚くほどの栄養があります。植物なのに、肉と同じくらいのたんぱく質が含まれ、「畑の肉」や「ミラクルフード」といわれています。

日本では、大豆を加工して、みそやしょうゆなどの調味料を作っています。日本料理には、なくてはならない食材です。



4月21日(水)



きょうのひとくちメモ

ポークポトフ...

ポトフとは、フランスの家庭料理の一つで、鍋で煮込んだ料理という意味です。ごろごろとした肉や野菜の塊を鍋に入れて、ことことじっくりと煮込んで作ります。

今日の給食では、あらかじめ豚肉を白ワインで、2時間ほど煮込み、柔らかくしてから、じゃがいも・人参・玉ねぎなどの野菜をたっぷり入れて、大きな釜で煮込みました。



4 月 22 日 (金)

アースデー^{こんだて}献立

いちご

授業参観

むぎなしごはん
かきあげどん
(てんどんのたれ)

もやしとにらの
ごまずあえ

いじ豆腐

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

いちご

きょうのひとくちメモ

アースデー…

今日4月22日は、地球の環境について考える日として、アースデーに制定されています。

私たちが身近にできる地球環境を守ることとは、「食べ物を残さないこと」や「地産物を活用すること」です。

今日の給食では、できる限り地元の食材を利用して、配送コストを削減し、地球環境を考えた献立になっています。

持続可能な社会の実現に向けて、今、あなたにできることを続けてみましょう！

エスディージーズ
SDGs



4月25日(月)

しあわせにっこい食で
健康長寿給食

B日課 12:00給食



きょうのひとくちメモ

4月25日...

今日は、4あわせ2っ5り食で、健康長寿の日です。
そこで、長寿の秘訣とされている「まごわやさしい」の

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ (豆類)	ごま (種実類)	わかめ (海藻類)	やさい (野菜類)	さかな (魚介類)	しいたけ (きのこ類)	いも (イモ類)
大豆 高野豆腐 味噌 豆腐 など	ごま ナッツ など	わかめ ひじき 海苔 など	緑黄色 野菜 淡色野菜 根菜 など	青魚 白身魚 たこ 貝 など	舞茸 しいたけ えのき など	ジャガイモ サトイモ かぼちゃ など

ただしくたべて、
ごちようじゅを
めざそう！



食材を取り入れた献立にしました。さて、今日の給食のどこに「まごわやさしい」の食材が入っているのか、考えながら食べてみてくださいね！

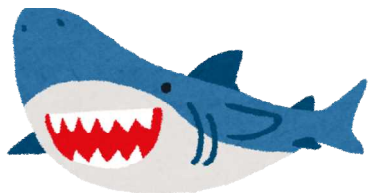
4 月 26 日 (火)



きょうのひとくちメモ

モロフライ・・・

モロは何か知っていますか？たぶん、2年生以上ねんせいじょうのみなさんは、「もうかざめ」というさめであることは知っていますね。



きりみに
すると、
こんな
かんじです。

やわらかく癖くせのない身みは、食べやすくおいしいことから、唐揚げやフライ、煮つけにさせていただきます。

栃木県とちぎけんなど限かぎられた地域ちいきでしか、食べられてこなかった食材しょくざいですが、少しずつほかの地域ちいきでも食べるようになってきました。

4月27日(水)

とちおとめジャム

こふきいも



タンドリーポーク

あさやき
コッペパン

イタリアンスープ

きょうのひとくちメモ

タンドリーポーク...

いつもはタンドリーチキンですが、今日は豚肉をブロック状にカットして、タンドリーポークを作りました。

タンドリー用の漬け込むたれの分量は、表の通りです。

右のたれに2時間ほど漬け込んでから、始め高温の220℃で5分、次に160℃にして20分ほどオーブンでじっくりと焼き上げていきます。



肉	200g
にんにく	5g
生姜	5g
ヨーグルト	50g
ケチャップ	30g
塩	2g
カレー粉	2g
チリパウダー	2g
ターメリック	3g
ガラムマサラ	少々

4月28日(木)

はつものきゅうしよく

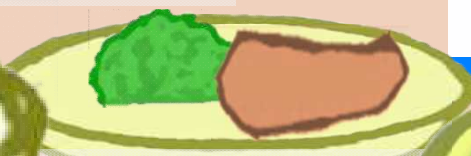
初物給食

B日課 12:00給食

かいそうサラダ



むぎいごはん



にざかな(ホキ)



とさに



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

たけのこ

きょうのひとくちメモ



たけのこ・・・

はる
春になると、^{たけ}竹の^{あいだ}間からによきによき
と出てきます。出てきたばかりの^{やわ}柔らか
いものが^{たけのこ}たけのこです。通常は、^{みず}水煮に
して^{ほぞん}保存されたものを使いますが、^{いま}今の
時期だけ、^と採りたての^{なま}生の^{たけのこ}たけのこを^ゆ茹
でていただきます。

^{きょう}今日の給食では、^{きゅうしよく}地元の^{じもと}内藤^{ないとう}さんの^{たけのこ}たけのこを12kg^{とど}届けていた
だき、^{ちやうり}ゆがいてから調理しました。^{てまひま}手間暇のかかる調理ですが、^{あいじょう}愛情
たっぷりの^と土佐^に煮^{つく}を作りました。感謝していただきます。