

8 月 30 日 (火)

なつやす あ きゅうしょく

夏休み明け給食

こう よう どう いつ こん だて

KOYO統一献立

てづくりグレープゼリー



KOYOなつやさ
い
カレーライス



ゆでやさ



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

なす・たまねぎ・かぼちゃ・きゅうり

きょうのひとくちメモ

KOYO^{なつやす}夏野菜カレー...

なつやす
夏休みは、^{げんき}元気に過ごせましたか？

おお せいちょう
大きく成長したみなさん！^{なつやす}夏休み明けの^{きょう}今日の^{きゅうしょく}給食は、^{こうようち}晃陽地
^{いきで}域で^{たいよう}太陽をたくさん^あ浴びて^{そだ}育て^{やさ}った野菜を^{つか}使った^{こう}KOYO^{よう}夏野菜カ
^{しちと}レーです！^と地元で採れた^{しょくざい}食材を^{しちと}地元で^{しょうひ}消費する^{ちさんちしょうこんだて}地産地消献立で
すね。

みんなを、さらに^{げんき}元気にしてくれるパワーの^{はい}入ったカレーを
^{つく}作りました。すききらいせず、しっかり^た食べましょう！



8月31日(水)

やさい ひきゅうしょく
野菜の日給食

ベリーヨーグルト(ナタデココい)

ピザトースト

ビシソワーズ

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

たまねぎ

きょうのひとくちメモ

やさい ひ
野菜の日...

8月31日を、8を(や)、3を(さ)、1を(い)とよみ、
今日が野菜の日となりました。

野菜は、**1日350g** 食べるとよいとされています。
1食にすると、120g 位です。下の写真を参考にして
考えてみましょう。



きょう きゅうしょく やさい
今日の給食は、ゆで野菜がないので、
85gの野菜しか取れていません！
きょう ゆうしょく やさい
今日の夕食は、野菜たっぷりのおかずを
おすすめします。

9月1日(木)

ぼうさい ひ きゅうしょく

防災の日給食

ビスコ



きいぼしだいにこんのナムル



さんまのかぼすしモンに

むぎいごはん

ふのみそしる

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

じゃがいも・たまねぎ

きょうのひとくちメモ

防災の日...

きょう がつ にち いま ねんまえ かんとうだいしんさい お
今日、9月1日は、今から99年前に関東大震災が起こった日
す。そこで、9月1日が、広く国民の一人一人が台風、高潮、津波、
じしん さいがい かんが たいしよ こころ じゅんび
地震などの災害について考え、これに対処する心がまえを準備しよう
というねらいのもと、1960年に『防災の日』に制定されました。
きゅうしょく ほそん かんぶつ まめ かんづめ つか こんだて
給食では、保存のきく乾物や豆、缶詰などを使った献立にしました。

これを機会に、おうちに
ある防災セットの中味を確認
したり、補充したりしてみま
しょう！

そな うれ
備えあれば、憂いなし！



9 月 2 日 (金)

だいずもやしのキムチ



ごこくごはん

いかのからあげ



とうがんスープ



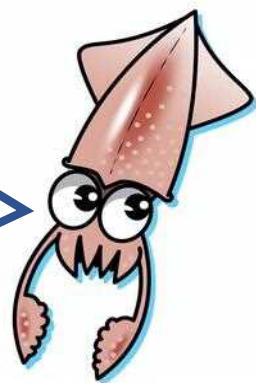
きょうのひとくちメモ

いか^{か ら あ}唐揚げ・・

今日のいかの唐揚げには、アカイカを使っています。アカイカは、スルメイカと同じ種類で、別名ムラサキイカとも呼ばれています。加工しても硬くならないので、人気があり、さきイカの原材料として有名です。さて、そんな柔らかいアカイカに衣をつけていかの唐揚げを作りました。周りはさくっと、中はもっちりとした柔らかい身がとてもおいしいですね。



大きいものだと、60cm以上になるんだよ！



9 月 5 日 (月)

ひきにくとやさいの
あんかけどん



のっぺいじる

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

たまねぎ・じゃがいも

きょうのひとくちメモ

ひきにくやさいどん
挽肉と野菜のあんかけ丼...

うつのみやしきゅうしよく、うつのみやしきゅういくいいんかいおく
宇都宮市の給食は、宇都宮市教育委員会から送られてくる
ひょうじゅんこんだてきほんかくこうきゅうしよくこんだてつく
標準献立を基本として、各校で給食の献立を作っています。
きょうひきにくやさいどんあたらくんだて
今日のこの挽肉と野菜のあんかけ丼は、新しい献立
ですので、レシピを紹介します。

挽肉と野菜のあんかけ丼 (4人分)

・挽肉	200 g	・しょうゆ	20 g
・しょうが	1 かけ	・みりん	15 g
・ねぎ	60 g	・酒	15 g
・玉ねぎ	150 g	・ごま油	10 g
・にんじん	60 g	・水	45 g
・えのき	20 g		

作り方

- ・生姜はみじん切り、ねぎは斜め小口切、玉ねぎはスライス、人参は千切、えのきは3cmにカットをする。
- ・フライパンに、ごま油を敷き加熱し、ごま油、生姜、豚ひき肉・酒を入れ炒める。
- ・人参、玉ねぎを入れさらに炒め、ねぎ、えのき、水を入れたら、調味料を加え、水溶きでん粉でトロミを付けて出来上がり。

ごはんの上にかけていただきます！

9月6日(火)

こんにゃくサラダ

アジのカレームニエル

むぎいごはん

なすとじゃがいもの
みそしる

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

たまねぎ・じゃがいも

きょうのひとくちメモ



茄子の味噌汁・・・

なつやさい だいひょうかく
夏野菜の代表格としてあげられるナス
には、食物繊維、カリウム、葉酸、ポリ
フェノールなどの栄養素が多く含まれて
います。

ナスを苦手な人が多いですが、油との相性がよいので、油をうまく使うことで、ナスのおいしさを引き出すことができます！給食では、ナスを炒めてからお味噌汁にしているので、おいしいナスの味噌汁が出来上がります。

とちぎけん
栃木県のナスの生産量は、全国6位です！みんな
で、たくさんナスを食べましょう！

2020年ナスの生産量

順位	都道府県	収穫量(t)
1	高知	39,300
2	熊本	34,200
3	群馬	27,700
4	茨城	17,900
5	福岡	16,700
6	栃木	13,300
7	愛知	12,500
8	埼玉	9,320
9	京都	7,450
10	徳島	6,990

9 月 7 日 (水)

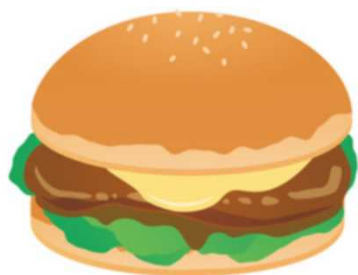


きょうのひとくちメモ

てや 照り焼きチキン・・・

照り焼きとは、醤油を基本にした甘みのあるタレを食材に塗りながら焼く調理法のことです。焼いている間に、たれの糖分により食材の表面が艶を帯び、「照り」が出るのが名前の由来です。

今日の給食では、鶏肉をしょう油、さとう、みりんを混ぜたたれに漬け込み、焼いてから、さらに照り焼きのたれをかけて照り焼きチキンを作りました。バンズパンに、野菜と一緒に挟んでいただきますしょう！



じぶんで
つくと
おいしいね！

