

9月20日(火)

ひ がんこんだて
お彼岸献立



おはぎ



きつねどん

むぎいごはん

ぐだくさん
はるさめスープ



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

あ き ひ が ん
秋の彼岸...

季節の移り変わりをより適確に掴むために設けられた、特別な
暦日のことであり、秋分の日を中日として、前後3日の7日間を
秋の彼岸といいます。

給食では、お彼岸献立として、おはぎにしました。

おはぎは、こしあんではなく粒あんで作ることが多いです。これ
は、今の時期、あんこのもとになる小豆が収穫したてで、皮が柔ら
かいからといわれています。

この機会に、お墓参りをして、自分のルーツに思いを
馳せてみてはいかがでしょうか。



9 月 21 日 (水)

ソフール
ヨーグルト



ゆでやさい



こくとうパンで
チーズトースト



シーフード
スープ



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

こくとう食パン・たまねぎ・じゃがいも

きょうのひとくちメモ

チーズトースト・・・

パン屋さんに黒糖を入れた食パンを焼いてもらい、その上にピザチーズをのせて、オーブンで焼きました。



以前は、1枚ずつフィルムに包まれているスライスチーズを使っていたが、フィルムをむかなくてはならないのと、プラスチックごみが増えてしまうので、ピザチーズを使うことにしました。

こんな所にも **エスディージーズ!**

9 月 22 日 (木)

ぶたにくとにんにくのくきの
オイスターいため

えだまめじゃこごはん

とうふいり
かきたまじる



きょう とく じ ら まち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

たまねぎ

きょうのひとくちメモ

オイスター炒め...

香港、マカオなどがある広東省の料理です。オイスターとは、生がきを塩漬けにすることで発酵熟成してできる調味料で、独特の風味とうま味、コク味があります。

今日の給食では、肉と野菜をオイスターソースで炒めました。特有の風味を味わってください。



海でとれる牡蠣（かき）

しおづけして、つくる



9 月 26 日 (月)

8日課 12:00給食

フランスパン

てづくり
りんごジャム

ベーコンとキャベツの
スパゲティー

アーモンドあえ

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

フランスパン・たまねぎ

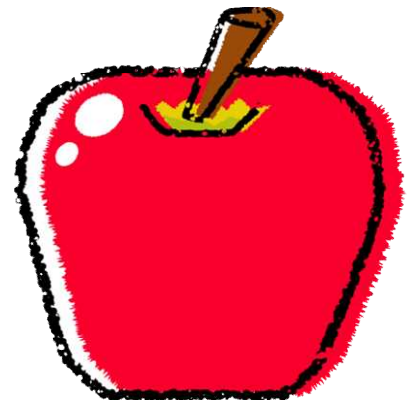
きょうのひとくちメモ

て
手づくりりんごジャム・・・

しのいちく せいさん さか にっこうかいどう ぞ
篠井地区は、りんごの生産が盛んです。日光街道沿いだけでも、
なんけん のうか
何軒ものりんご農家がありますね。

「りんごがあかになると、いしやあおといわれているほど、
りんごには、からだ しょうか こうか えいよう
体によい効果をもたらす栄養がいっぱいです。例えば、
しょくもつせんい おお ふく せいかつしゅうかんびょう べんぴ ひん
食物繊維やカリウムが多く含まれているので、生活習慣病や便秘、貧
けつ よぼう
血を予防できるといわれています。

きょう きゅうしょく じもと つか
今日の給食では、地元りんごを使って、
て
手づくりりんごジャムを作りました。
あま ひか かわ のこ
甘さは控えめにして、皮も残したので、
からだ
体によいりんごジャムです。



9月27日(火)

ピーマンの
じゃこいため

8日課 12:00給食

わかめごはん

とりにくの
バーベキューソースかけ

ひじきと
たまごのスープ



きょうのひとくちメモ

ピーマン...

みなさんの^{にがて}苦手な^{やさい}野菜 ナンバーワンのピーマンにもすごいところ
がたくさんあるんです！

ピーマンには、^{けつえき}血液の^{なが}流れをよくして^{こうけつあつ}高血圧を^{よぼう}予防したり、^{きもち}気持ちを
^{おちつか}落ち着かせたりする^{こうか}効果があります。こい^{みどりいろ}緑色は、^{りよくおうしょくやさい}緑黄色野菜と
いって、^{えいよう}栄養がたっぷり^{しるし}ふくまれている^{しるし}印なのです。



さらに、^{にがて}苦手なものでも^た食べてみよう
と、いろいろな^{くふう}工夫をして^の乗り越えるこ
とにより、^{こころ}心が^{つよ}強くなるといわれます。
みなさんも^{あきら}諦めず、

トライしてみましょう！



9月28日(水)

だい だい かぐら きゅうしょく
太々神楽給食

3日課 12:00給食

ひやっこ

とうがんのごまずあえ

はつがげんまい
いigoはん

ヤシオマスの
にらしょうゆやき

あさりの
みそしる

きょうのひとくちメモ

だい だい かぐら
太々神楽...

かぐら じんじゃ ほうのう まい
神楽とは、神社に奉納する舞のことです。「宇都宮二荒山神社太々神楽」は、
えどじだい なかごろ つづ うつのみや しむけいぶんかさい してい
江戸時代中頃から続いているもので、宇都宮市無形文化財に指定されています。
まい しゅ まいめん しゅ しな い かぐら なか さいだい き ぼ ぼこ
舞が18種、舞面も40種と市内の神楽の中でも、最大の規模を誇っています。
まいとし がつ がつ がつ にち ほうのう
毎年1月、5月、9月の28日に奉納されますので、
きかい 機会があれば、ふたあらやまじんじゃ
二荒山神社へぜひ足を運んでみてください。


宇都宮
二荒山神社
FUTAARAYAMA JINJA

ヤシオマス...



ヤシオマスは、うみ とちぎけん あら けんぎょ けんぜんたい ちから い
海のないうみとちぎけん県の新たな県魚として、県全体としても力を入
いる魚です。きょう 今日のヤシオマスは、とちぎけんようしよくぎょうきょうどうくみあい
栃木県養殖漁業協同組合からいただきました。
ヤシオマスは、とちぎけんすいさんしけんじょう ひんしゅかいりょう ていおん じゅせい たまご
栃木県水産試験場で品種改良されたものです。低温で受精させた卵
をぬるま湯に短時間浸すことにより、まったく卵を持たないニジマスが生まれま
した。ひんしゅかいりょう 品種改良されたニジマスは、たまご 卵をもたないので、おお そだ にくしつ あぶら
大きく育ち、肉質も脂がの
っていて、かわざかなとくゆう 川魚特有のクセや臭みの成分が抑えられています。

ヤシオマスは、み いろ 身の色がヤシオツツジの花の色に
似ていることから、その名が付けました。



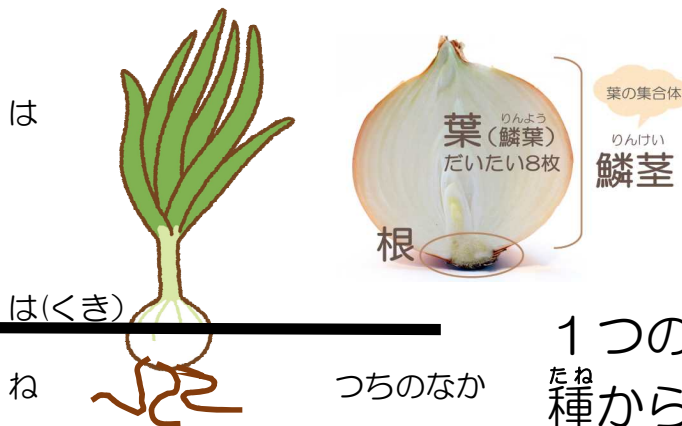
9月29日(木)

8日課 12:00給食



きょうのひとくちメモ

たまねぎ・・・



いつも食べている部分は、
たまねぎの葉の部分です。
たまねぎは、1本の苗に

1つのたまねぎが実ります。
種から育てると、10か月もかかります。
1つ1つ、大切に育てられた池田
さんのたまねぎです。感謝していただき
ましょう！



9月30日(金)

とちぎ国体スポーツ栄養献立

あじつけのい



うめかつおあえ

ぶたにくのみそづけやき

むぎいごはん

ごもくにまめ

B日課 12:00給食

きょうのひとくちメモ

とちぎ国体スポーツ栄養献立...

明日から「いちご一会とちぎ国体」が始まります。
そこで、今日は、スポーツをするために必要な栄養を揃えた「とちぎ国体スポーツ栄養献立」を作りました。

参加される選手たちが最良のコンディションを維持して活躍できるように、みなさんで応援しましょう！

