

11月22日(火)

げんきヨーグルト



むぎいごはん



スタミナやき



たまごとわかめの
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

こめ

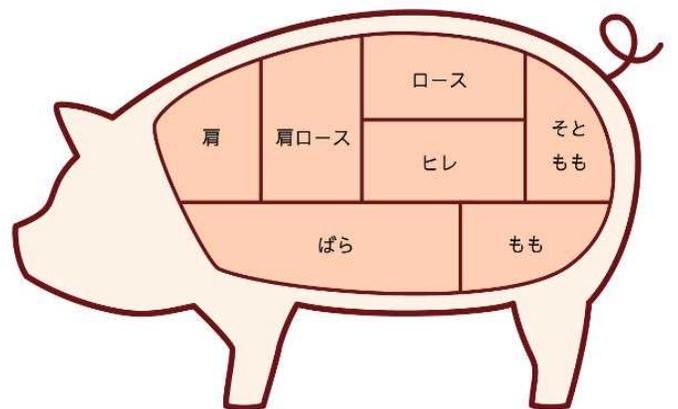
きょうのひとくちメモ

ぶたにく
豚肉・・・

今日の給食のスタミナ焼に、豚の肩ロース肉8kgを使っています。給食で使用する豚肉は、すべて栃木県産です。

豚肉には、血や筋肉を作るたんぱく質やエネルギーを作り出すことを助けてくれる働きがあるビタミンB1が多く含まれています。

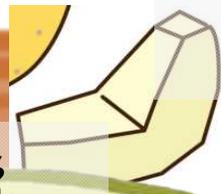
豚肉を食べて、疲れ知らずの体を目指しましょう！



11月24日(木)

みや **宮っこランチ** あき **秋**

きいぼしだいにんのポンずあえ



にっこいなし



むぎなしごはん



モロのからあげ



せんどうなべ

きょうのひとくちメモ

みや **宮っこランチ** あき **秋**...

うつのみやし 宇都宮市では、1年に4回（春・夏・秋・冬）にうつのみやし
の郷土料理や特産物を活用した献立を作成し、宮っこラン
チとしてみなさんに届けています。

ぜひ、この機会に、宇都宮市について理解を深められるよ
う気になったことについて調べてみてくださいね。

では、今回の給食の船頭鍋について紹介します。

うつのみやしほくとうぶ 宇都宮市北東部にある清原地域では、江戸時代に鬼怒川
の水流を利用して、船で物資の運搬を行っていました。そ
の時に、船頭たちが地元で採れる食材を利用して作り、食
べていた鍋が船頭鍋です。その時代、行きかう船は、10
0隻を超えていたそうです！

11月25日(金)

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

KOYOおにまんじゅう



ゆでやさい

エッグカレーライス

きょうのひとくちメモ

KOYOおにまんじゅう...

がっこう きょうざいえん
学校の教材園のさつまいもを使って、おにまんじゅうをつきました。
おにまんじゅう あいちけん きょうどりょうり
鬼饅頭は、愛知県の郷土料理ですが、せんちゅう せんご しょくりょうなん じだ
代に、ひかくてきてがる て はい
比較的手軽に手に入ったさつまいもと小麦粉を使ってつ
くられ、こめ か しゅしょく ひろ
くられ、米の代わりに主食として広まりました。かくぎ
さつまいもの角がゴツゴツ見える様が、おに かなぼう に
いることから、この名がついたといわれています。

てづくりっていいですね!



11月28日(月)



おひたし

さんまのみぞれに

むぎいごはん

ごもくきんぴら



今日の徳次郎町の食材

こめ・キャベツ

きょうのひとくちメモ

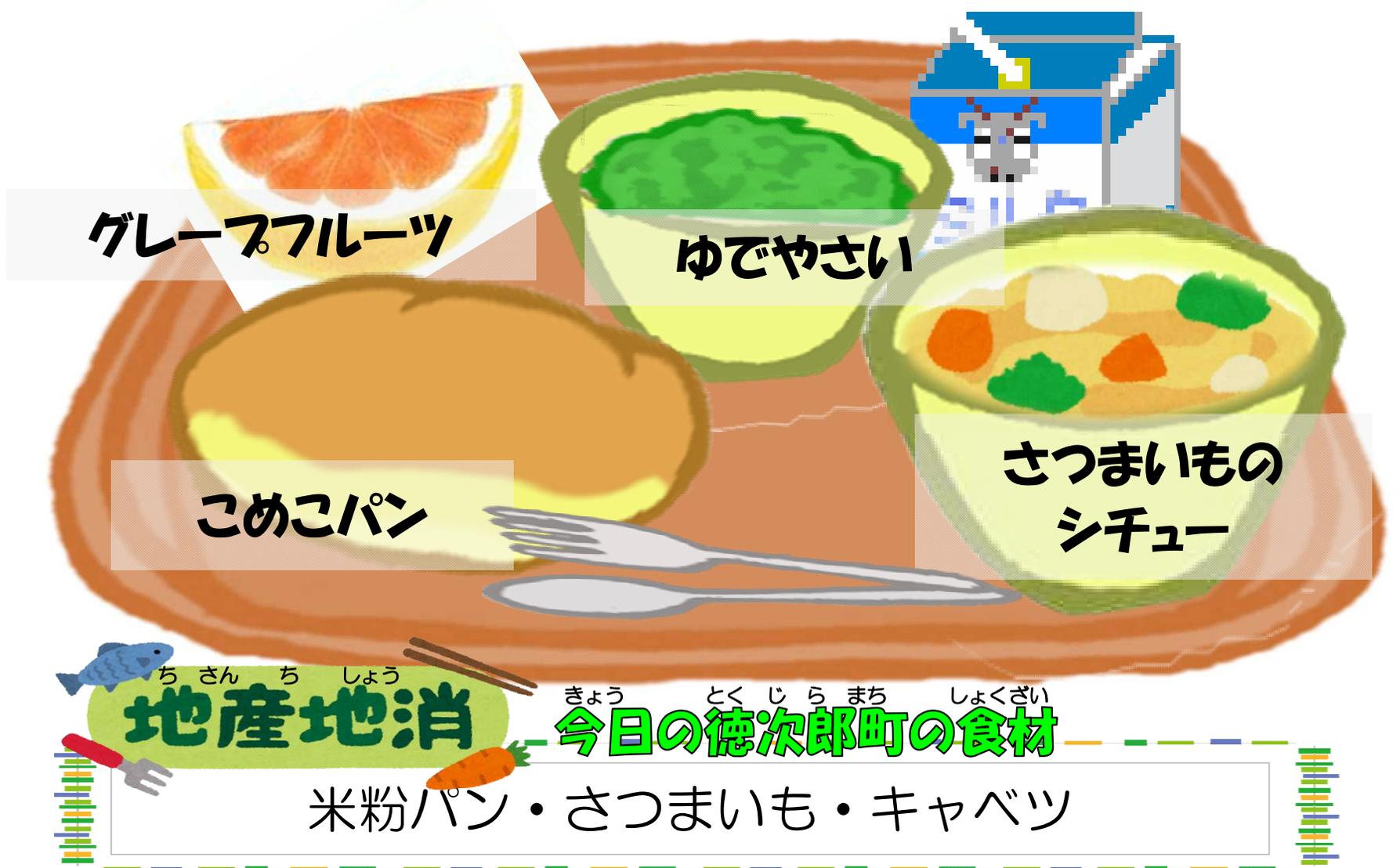
きんぴら...

きんぴらを漢字で、「金平」と書きます。この名前は、江戸時代に流行した金平浄瑠璃という物語に由来するとされる。その主人公の坂田金平は怪力で勇敢な人物であり、江戸の人々の間で大変人気がありました。なお、この坂田金平は金太郎としても知られる坂田金時の息子です。

そんな坂田金平の武勇伝から強く丈夫なものを「きんぴら」と呼ぶようになり、ゴボウのしっかりとした歯応えや唐辛子の強い辛さが、坂田金平の強さに通じることから、この料理を「きんぴらごぼう」と呼ぶようになったということです。



11月29日(火)



きょうのひとくちメモ

グレープフルーツ・・・

グレープフルーツのほとんどが、がいこく外国からゆにゅう輸入されています。アメリカ産さんのグレープフルーツは、おも主に11～6月の間がつに出荷あいだされ、みなみ南アフリカ産さんのグレープフルーツは、6～11月の間がつに出荷あいだされるので、日本にほんでは、いちねん一年をとお通して、おいしいグレープフルーツがたの楽しめます。



グレープフルーツが、
どのように木になっているのか？
しっていますか？→
ぶどうのようになりますよ！



11月30日(水)



きょうのひとくちメモ

赤魚の粕漬・・・

「赤魚」とは魚の名前ではなく、体表が赤い魚のすべてを赤魚といいます。赤魚といわれる魚は数種類ありますが、もっとも広く売られているものは「アラスカメヌケ」です。この赤魚は、白身でやわらかく、粕漬や西京漬にすることで、こくと旨みが増し、おいしくなります。

今日の給食では、甘みを強めた粕漬にしました。子どもでも食べやすいように仕上げているので、しっかり食べてくださいね！

