

12月12日(月)

なっとう



ぶたにくとだいこんのもの

むぎいごはん



ごまあえ



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

米・だいこん・キャベツ

きょうのひとくちメモ

なっとう 納豆...

なっとうがひろく食べられるようになったのは、えどじだいに
なってからのことです。しょう油が安く手に入るよう
になったことが、なっとうの普及に一役買ったと言われていま
す。なっとう売りから買ったなっとうと
炊きたてのご飯とみそ汁が、
えどちょうにんちちょうしよく
江戸の町人たちの朝食でした。
なっとうは、いままちちょうしよく
定番になっていますね。

POINT 02 納豆1パックでこんなに栄養が摂れるんです！

たんぱく質(7.4g) 卵 Mサイズ 1個 (約61gあたり)	ビタミンB6(0.1mg) にんにく 1片 (約7gあたり)	カリウム(297mg) 皮をむいたバナナ 小1本 (約80gあたり)
マグネシウム(45mg) 生牡蠣 3個 (約20g×3個あたり)	鉄(1.5mg) 牛レバー (約38gあたり)	食物繊維(3.0g) にんじん 小1本(生) (約106gあたり)
ビタミンE(0.2mg) (α-トコフェロールのみ) ミニトマト 約1個 (約22gあたり)	カルシウム(40.5mg) プレーンヨーグルト (約35gあたり)	ビタミンB2(0.25mg) アーモンド 約20粒 (一粒1g~1.2g)

※日本食品標準成分表2020年版(8訂)を基準にした食品比較 納豆1パック約45gと他の食品との栄養成分比較表

12月13日(火)

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

5年校外学習

KOYOいもグラタン



りんご

だいこんスープ

カレーピラフ



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

米・さつまいも・だいこん・りんご

きょうのひとくちメモ

KOYOいもグラタン…

こうようちいきとういつこんだて
晃陽地域統一献立として、
こうようちゅう し の いしょう とみやしゅう こう
晃陽中・篠井小・富屋小3校で、KOYOいもグラタンを^{つく}り
ます。じもとそだ つか つく
地元で育^{そだ}ったいもを使^{つか}って作^{つく}るグラタンです。

さて、もんだい
さて、問題です。

きょう なんしゅるい はい
今日のKOYOいもグラタンには、何種類^{なんしゅるい}のいもが入^{はい}って
いるでしょうか？ なまえ おし
名前も教^{おし}えてくださいね！

とみやしゅう まわ
富屋小の周^{まわ}りには、おいしいものがたくさんあり、
すば
素晴らしいですね！

12月14日(水)



さっぱりあえ

しろみざかなフライ

むぎいごはん

やさいとたまごの
みそスープ

きょうのひとくちメモ

にら



シャキシャキした食感と香り
食欲がわく緑黄色野菜

これは、ニラの写
真です。緑色の細長
い葉が上に向かって
たくさん伸びていま
すね。

3月～5月が旬とさ
れる野菜ですが、ハ
ウス栽培が広まり、

1年中出回るようになりました。特に、寒い冬場には、鍋の具
材として欠かせない野菜です。

栃木県のニラの生産量は、全国第2位です。さて、にらは
今日のどの料理に入っているでしょうか？