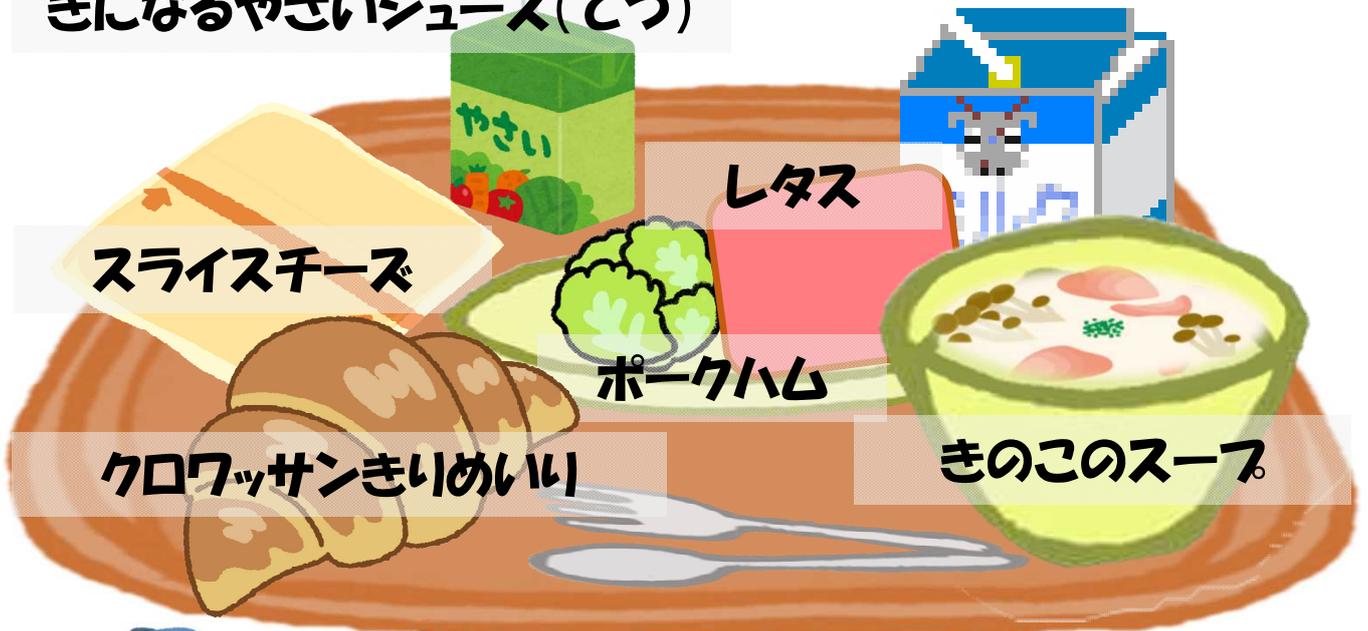


2月1日(水)

きになるやさいジュース(てつ)



スライスチーズ

レタス

ポークハム

クロワッサンきりめいり

きのこのスープ

ちさん ちしょう きょう とくじらまち しょくざい
地産地消 今日の徳次郎町の食材

クロワッサン・にんじん

きょうのひとくちメモ

野菜ジュース…

野菜ジュースは、野菜の代わりにはなりません。食物繊維など含まれていない栄養があるからです。しかし、鉄分やカルシウム、カリウムなどは、野菜ジュースからでもしっかり補うことができます。

つまり、野菜をしっかり食べつつ、朝ごはんなどに付け足して、野菜ジュースを飲むような使い方をするといいですね。

今日の給食では、不足しがちな鉄分を強化した野菜ジュースを取り入れてみました。



2月2日(木)

ポンカン

ビビンバどん

たんたんはるさめスープ

地産地消

今日の徳次郎町の食材

にんじん・はくさい

きょうのひとくちメモ

ポンカン・・・

かわいらしいポンカンという名前の果物は、インド北部が原産地で、日本へは明治時代に台湾からもたらされました。

上部に凸(でこ)をもつ形のもが多く、外皮は柔らかくてむきやすく、内皮は薄いので、むかずにそのまま食べられます。ぜひ、ポンカン特有の香りと味を楽しんでください。

柑橘類にも、たくさんの種類がありますよ！



ぼんかん はるみ たんかん ネーブル イ予柑 はっさく ぶんたん

2月3日(金)

せつ ぶん きゅうしょく

節分給食

ふくまめ

はくさいの
ゆずづけ

いわしのしょうがに

ぎゅうにくとごぼうの
ませごはん

とんじる

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

はくさい・にんじん

きょうのひとくちメモ

せつ ぶん 節分...

せつぶんとは、きせつをわけるという意味ですが。むかしきせつかわり目はじゃきがいとくがつさむたいちょうくずとから、じゃきはらむびょうそくさいねがぎょうじていちゃくた。

まめおねんやくよねがじぶんねんれい
豆まきが終わったら、1年の厄除けを願い、自分の年齢よりも1個多く豆を食べる年取り豆は、かぞくぜんいんた
よ！



2月6日(月)

はつうま こんだて
初午献立



あまなつゼリー

からしあえ



せきはん



ヒシカツ



しもつかれ



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

もち米・にんじん・だいこん・大豆

きょうのひとくちメモ

はつうま
初午...

いなりじんじゃに、せきはんとお供えし、かみさまにお祈りを
する日です。しもつかれは、とちぎけんきょうどりょうりけんいえ
のしもつかれを食すると、ねんかんかせ1年間風邪をひかないといい伝えられてい
ます。

これからも、栃木県民として、
『しもつかれ』をたいせつまも
いきたいですね！

しもつかれでしように使用しただいこんは、
しのいしょうがっこうそだ
篠井小学校で育てたものです。

