

4 月 20 日 (木)

ミニフィッシュ



ハヤシライス

ゆでやし

きょうのひとくちメモ

ハヤシライス・・・

牛肉^{ぎゅうにく}や豚肉^{ぶたにく}、タマネギ、キノコ類^{るい}などをデミグラスソースや赤ワイン^{あか}と一緒に^{いっしょ}に煮込み^{にこ}、ごはん^{うえ}の上にかけて食べるハヤシライスは、明治時代^{めいじじだい}に日本^{にほん}で作^{つく}られました。味の決め手^{あじきめ}はやはりデミグラスソースです。おいしいハヤシライスを作るために、玉ねぎ^{たまねぎ}をじっくり炒め^{いた}め、トマトをことごとと煮込み^{にこ}みます。カレーとの味の違い^{あじちが}をしっかりと感じ取^{かん}ってくださいね。



4 月 21 日 (金)



きょうのひとくちメモ

すまし汁・・・

すまし汁とは、だし汁を塩・しょうゆなどで味付けした透明な汁物のことをいいます。そして、すまし汁とよく間違えられるのがお吸い物です。お吸い物とは和風のだし汁に塩やしょうゆで味を付けたほぼ透明な汁物のことです。一見同じように見えるすまし汁とお吸い物ですが、すまし汁のほうがより濃い色で、具材がたくさん入っています。味付けによって和風や洋風、中華風などさまざまな味わいに仕上げられるのもすまし汁の魅力です。今日は、何のすまし汁でしょうか？



4 月 24 日 (月)

アースデー^{こん だて}献立

3日課 12:00給食

えんどうの
ごまサラダ

えびいか
かきあげどん
(てんどんのたれ)

ひめたけのこの
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

スナップえんどう

きょうのひとくちメモ

アースデー…

せんしゅう^{どようび}、4月22日は、地球の環境^{かんきょう}について考える日^ひとして、アースデーに^{せいいてい}制定されています。

わたし^{み ち か}私たちが身近にできる地球環境^{ちきゅうかんきょう}を守ることは、「食べ物^{た もの}を^{のこ}残さないこと」や「地産物^{ちさんぶつ}を^{かつよう}活用すること」です。

きょう^{ちさんぶつ}今日の地産物は、为什么呢？

じぞく^{かのう}持続可能な社会の実現に向けて、

いま^{かんが}今、あなたにできることを

考えてみましょう！

エスディージーズ

SDGs



4月25日(火)

しあわせにっこい食で
けんこうちょうじゅこんだて
健康長寿献立

8日課 12:00給食

ごまずあえ

ひじきごはん

ひめだいりい
みそしる

きょうのひとくちメモ

4月25日...

今日は、4あわせ2っ5り食で、健康長寿の日です。
そこで、長寿の秘訣とされている「まごわやさしい」の
食材を取り入れた献立にしました。さて、今日の給食のど
こに「まごわやさしい」の食材が入っているのか、考えな
がら食べてみてくださいね！

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ (豆類)	ごま (種実類)	わかめ (海藻類)	やさい (野菜類)	さかな (魚介類)	しいたけ (きのこ類)	いも (イモ類)
						
大豆 高野豆腐 味噌 豆腐 など	ごま ナッツ など	わかめ ひじき 海苔 など	緑黄色野菜 淡色野菜 根菜 など	青魚 白身魚 たこ 貝 など	舞茸 しいたけ えのき など	ジャガイモ サトイモ かぼちゃ など

ただしくたべて、
ごちょうじゅを
めざそう！



4 月 26 日 (水)

ふくださんの
いちご

ポイルキャベツ

ハムカツサンド

バンズパンきいめい

ポテトスープ

ちさんあしょう
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

バンズパン・いちご

きょうのひとくちメモ

いちご...

いちごの生産量は、栃木県が全国1位です。
今月からいちご農家の福田さんが育てたいちごを届けてもらっています。

心を込めて育てた食材は、
みなさんの心を温かくしてくれそうですね！

感謝していただきましょう！！



4 月 27 日 (木)

B日課 12:00給食



きょうのひとくちメモ



だいす 大豆・・・

大豆には、驚くほどの栄養があります。植物なのに、肉と同じくらいのたんぱく質が含まれ、「畑の肉」や「ミラクルフード」といわれています。

日本では、大豆を加工して、料理に欠かせない調味料であるみそやしょうゆなどを作っています。

大豆は、日本になくてはならない食材ですね。

4月28日(金)

B日課 12:00給食

きいぼしだいにと

こまつなの
ポンずあえ

さばの
こうしんやき

むぎいごはん

ぶたにくとごぼうの
にも

きょうのひとくちメモ

さば・・・

さばは、縄文時代の化石からさばの骨が出土しているほど、古くからなじみの深い魚です。名前の由来は、小さい歯がたくさんあることから小（さ）歯（ば）と書いて、さばになったといわれています。

最近では、さばの栄養の素晴らしさが見直され、若返りや貧血予防などの効果があります。サバ缶が売り場からなくなる騒ぎがあったほど人気の食材です。そんな体によいさばを、今日はピリ辛のたれに漬け込んでから焼き上げました。

