

給食もりつけ・ひとことメモ

6月1日（木）



きょう とくじらまち しょく
今日の徳次郎町の食材
たまねぎ

しょく いく げっ かん
6月は食育月間！



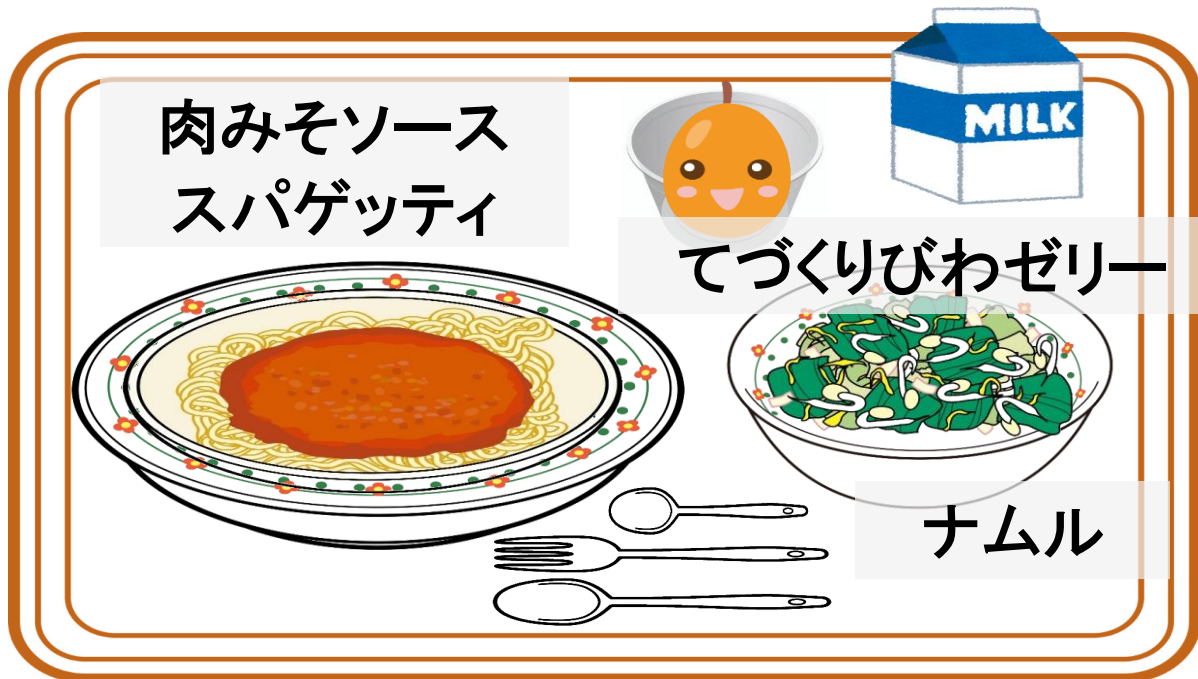
6月は食育月間ですので、食育についての取組をたくさん行います。さらに、今年は、12日から宇都宮市の地産地消強化週間として、地元の食材を多く使った献立になります。

今月は、食事のマナーを守って食べること、よく噛んで食べること、食に関する知識を深めること、地域の食材の豊かさを知ることなど、将来に向けてとても大切なことを学びましょう！

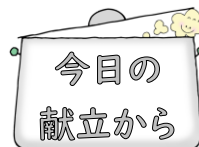


給食もりつけ・ひとことメモ

6月2日（金）



きょう とくじらまち しょく
今日の徳次郎町の食材
たまねぎ



びわゼリー

みなさん！びわを知っていますか？

びわとは、日本の昔の果物というイメージが強く、庭にびわの木を植えているお家もあるでしょう。しかし、最近では、高級フルーツの仲間入りをし、スーパーなどに並んでいるのを見かけます。食べる機会が少なくなっているびわですが、今日はびわの実を丸ごと使った手作りゼリーです。

みなさんもぜひびわについて、調べてみてください。

きゅうしょくかんきょういいんかい
給食環境委員会

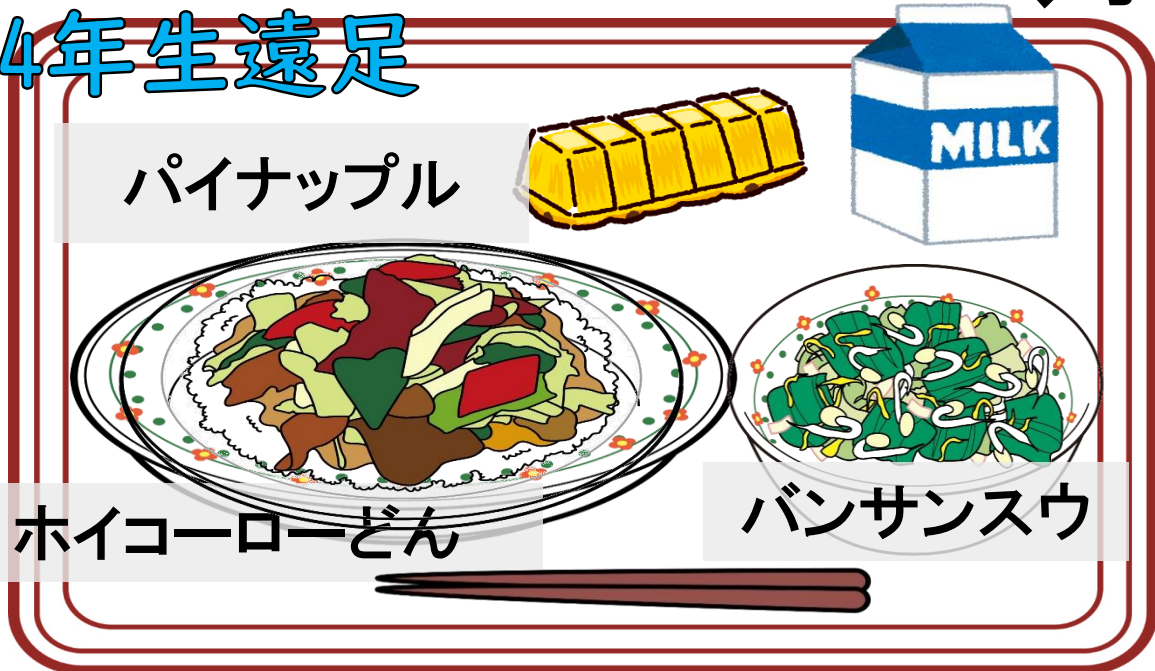
いけだ なみ
池田 菜美



給食もりつけ・ひとことメモ

6月5日(月)

3.4年生遠足



ホイコーロー丼

ほいこうろう し せんりょうり ひと
回鍋肉とは、四川料理の一つです。「回鍋」は、鍋を回
すと書きますが、あおり炒めや鍋を返すことではなく、一
ど ゆでた肉を再び鍋に戻す調理法のことです。野菜と肉を
とうばんじゃん てんめんじゃん ちょうみりょう あじづ
豆板醤と甜麺醤という調味料で味付けをします。

テレビ番組「料理の鉄人」に出演していた陳健一さんの
お父さんである陳健民さんが回鍋肉を日本に広めたと言わ
れています。

きゅうしよくかんきょういいんかい
給食環境委員会

あおき
青木

ゆうた
佑太



給食もりつけ・ひとことメモ

6月6日(火)



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・だいず



中華風おこわ

おこわとは、^{せきはん}赤飯などで使われるもち米を^{つか}蒸した^{ごめ}物で、
もちもちとした^{しょくかん}食感がおいしいごはんです。今日の^{きょう}給食の^{きゅうしょく}
^{ちゅうかふう}中華風おこわは、^{ぶた}豚ひき肉、^{にく}たけのこ、^{いとこん}糸蒟蒻を^{あぶら}ごま油と
しょう油で^ゆ味付けしたものを^{あじつ}おこわに^ま混ぜたものです。
^ま混ぜごはんは、^{りょう}量が多いので、^{おお}材料を^{ざいりょう}切るのも大変です。
^{ちょうりいん}調理員さんも^{つく}がんばって作ったので、^{かんしゃ}感謝していただきま
しょう！

きゅうしょくかんきょういんかい
給食環境委員会

さいとう えい た
斎藤 映太



給食もりつけ・ひとことメモ

6月7日（水）

ブルーベリージャム



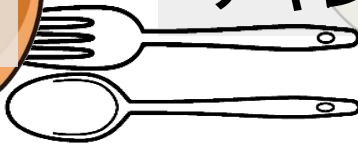
かいそうサラダ



こめこぱん



チキンビーンズ



きょう とくじらまち しよく
今日の徳次郎町の食材

たまねぎ・だいず



ブルーベリー ジャム

ブルーベリーは、7月^{がつ}から8月^{がつ}ごろの夏^{なつ}の時期^{じ き}に収穫^{しゅうかく}できる果実^{かじつ}です。紫色^{むらさきいろ}の成分^{せいぶん}はアントシアニンという色素^{しきそ}で、目の健康^{けんこう}によいといわれています。今日^{きょう}の給食^{きゅうしょく}は、ブルーベリーのジャムです。パンをちぎって、上手にジャムを付けて、いただきます！

☆手^てがべたべたにならないように、気^きを付けて食^たべてください。

食事中^{しょくじちゅう}に、手^てを洗^{あら}いに行^いく

ことのないように・・・



給食もりつけ・ひとことメモ

6月8日（木）



かん こく りょう り 韓国料理



給食には、日本料理だけでなく世界の料理がいろいろ取り入れられています。今日の給食は、韓国料理です。野菜を塩と唐辛子で味付けしたチョレギ風のサラダとすりごまと豆板醤を入れた韓国風の味噌汁がメニューになっています。

日本のおとなりの国である韓国にも、キムチを始めおいしい食べ物がたくさんあります。これを機会に韓国について、いろいろと調べてみるとおもしろいですよ！！



給食もりつけ・ひとことメモ

6月9日（金）

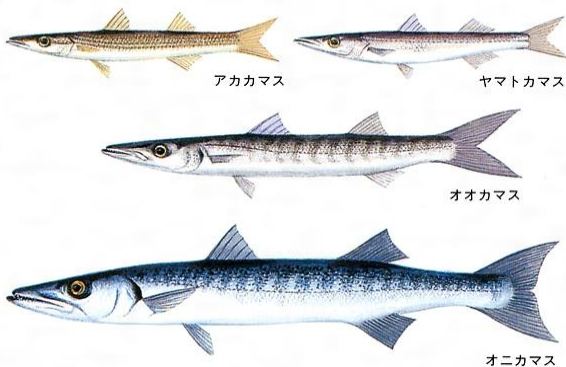


きょう とくじらまち しょく
今日の徳次郎町の食材
たまねぎ

今日の
献立から

かます

今日のメニューはかますの塩
焼きです。かますの名前は、口
が細長く筒状であることから、
昔使われていた吠に似ていると
名づけられました。



この吠とは、わらむしろを二つに半折し、
両端を縄で閉じて封筒状にした容器です。

昔は、この吠に肥料、石炭、塩、穀物

などを入れていました。ものの名前から

魚の名前が付けられたなんて、おもしろいですね！



給食もりつけ・ひとことメモ

6月12日(月)

ふしぎな
あじさいゼリー



うめかつおあえ

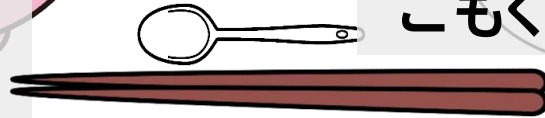


ちあゆのからあげ

まつおさんの
こしひかり
ごはん



ごもくきんぴら



今日の
献立から

入梅(にゅうばい)献立



手作りふしぎなあじさいゼリー

ことし にゅうばい こよみ うえ がつ にち きゅうしょくしつてづく
今年の入梅は暦の上で、6月11日でした。給食室で手作りの「あ
じさいゼリー」は、^{あお}青から^{いろ}ピンクに^か色が^ふ変わる不思議なゼリーです
^{とうめい}透明ゼリーには^{じる}レモン汁(酸)・^{あお}青いゼリーには^{むらさき}紫キャベツ
(アントシアニン)が^{ふく}含まれていて、この2つの成分が^{せいぶん}合わさり、
^{さんせい}酸性にかたむくと^{いろ}ピンク色に^か変わります。



宇都宮市地産地消強化週間



こんしゅう うつの みやし すす ちさんちしょうきょうかしゅうかん じぶん す
今週は、宇都宮市で進める地産地消強化週間です！自分が住ん
でいる^{ちいき}地域でとれたものを^た食べることを「^{ちさんちしょう}地産地消」といいま
す。^{つく}作った人の^{ひと}顔が^み見えると^{あんしん}安心ですし、^{しんせん}新鮮で^{えいよう}栄養たっぷりの
^{しゅん}旬の^{やす}おいしいものを^て安く^い手に入れます。

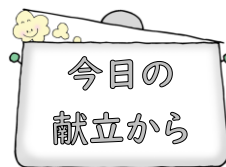
給食もりつけ・ひとことメモ

6月13日（火）



きょう とくじらまち しょく
今日の徳次郎町の食材

こめ・たまねぎ



ビビンバ^{どん}丼

ビビンバは、ごはんの^{うえ}上に何種類ものナムルや肉、^{にく}卵焼きなどの^{たまごや}具をのせて、よく^ま混ぜ^あ合わせて^た食べる^{かんこくりょうり}韓国料理です。^{かんこくご}韓国語で^{ただ}正しくはビビンパプといいます。^{かんこくご}韓国語で^ま混ぜ^あ合わせることをビ^いビム^みといい、ごはんのことパプというので、ごはんを^ま混ぜ^ああわせるという意味で、ビビンパプです。

今日の給食のビビンバ^{どん}丼は、^{ぶたにく}豚肉と^{たま}玉ねぎを炒めたもの、^{ほう}ほうれん草ともやしとにんじんのナムルをごはんの^{うえ}上にのせますが、^{ほか}その他にもどんな^{ぐざい}具材が^{はい}入っているのでしょうか？

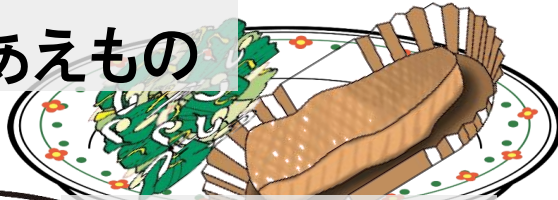
きゅうしょくかんきょういんかい
給食環境委員会

いりえ さき
入江 沙樹

給食もりつけ・ひとことメモ

6月14日（水）

きりぼしだいこんと
こまつなのあえもの



なまあげの
まつおさんの みそチーズ焼き
こしひかり
ごはん

かぼちゃの
そばろあんかけ

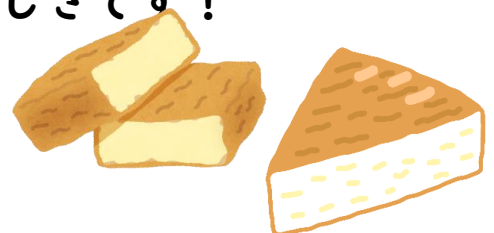


なま あ み そ や 生揚げの味噌チーズ焼き

なまあ とうふ こうおん あぶら あ ひょうめん
生揚げとは、豆腐を高温の油で揚げることで、表面だけがきつ
いろ ちゅうしん ひ とお なま とうふ
ね色になり、中心までは火が通らず、生の豆腐のままになってい
るものです。

きょう きゅうしょく なまあ み そ ふう
今日の給食では、この生揚げに、味噌とマヨネーズ風ドレッシ
ング、みりん、しろ じる こな ま
白ワイン、レモン汁、粉チーズ、パセリを混ぜた
ソースをのせてオーブンで焼き上げて作っているそうです。わふう
と洋風が混ざり合ったなんとも新鮮なおいしさです！

きゅうしょくかんきょういいんかい おぎむら あおい
給食環境委員会 萩村 碧



給食もりつけ・ひとことメモ

6月15日（木）



きょう とくじらまち しょく
今日の徳次郎町の食材

こめ・たまねぎ



とち ぎ けん みん ひ
栃木県民の日

6月15日は栃木県民の日です。昔、栃木県は宇都宮県と栃木県に分かれていました。明治6年6月16日にふたつが一緒になって現在の栃木県が生まれました。それを記念して県民の日としています。今年はなんと富屋小と同じ150周年！です。

今日の献立では、栃木県産の、かんぴょう、にら、ほうれん草、みそを使用し、宇都宮産の豚肉、もやし、そして、徳次郎町産のお米、たまねぎを使用しています。

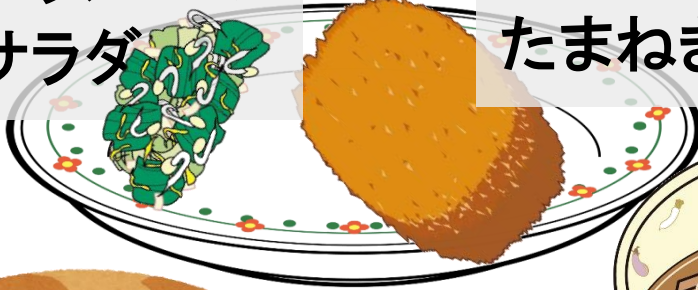


給食もりつけ・ひとことメモ

6月16日（金）

アスパラガスの
サラダ

ふみたけさんの
たまねぎカレーフライ



けんさんぎゅうにゅうパン

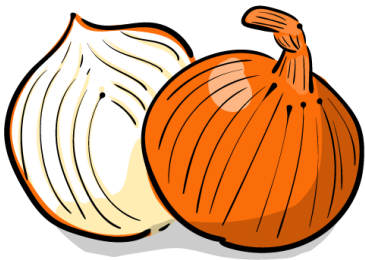
ぶたにくと
やさいのスープ



きょう とくじらまち しょく
今日の徳次郎町の食材
こめ・たまねぎ



たまねぎ



いま とみやしょう しょう
今、富屋小で使用しているた
まねぎは、とくじらまち いけだふみたけ
さんがそだてたたまねぎです。

きょう きゅうしょく たま つか
今日の給食は、この玉ねぎを使ったオニオンフライで
す。たまねぎを4つにきりわけ、カレー粉と塩、こしょうで
あじつ こむぎこ たまご えき
味付けをした小麦粉、卵をといたバツタ液にくぐらせ、パ
ン粉をつけて、じっくりとあぶらあ つく
作られました。感謝
していただきますよう！

給食もりつけ・ひとことメモ

6月19日（月）

読書週間 23日まで

で



ぶたばらねぎしおどん



フォー



きょう とくじらまち しよく
今日の徳次郎町の食材

たまねぎ



フォー

みなさん、「フォー」を知っていますか？フォーとは、
こめ こな はっしょう ひらう めん
米の粉からできたベトナム発祥の平打ちの麺、およびその
めん しよう めんりょうり
麺を使用した麺料理のことです。フォーには、ナンプラー
ちようみりよう はい
という調味料が入っています。ナンプラーは独特な香りを
もちながら、のうこう
濃厚なおいしさがあり、ベトナムでは欠かせ
ない調味料の一つです。みなさんも、ナンプラーのあじ
を感じながら食べてみてください。

きゅうしよくかんきょういいんかい
給食環境委員会

さとう
佐藤

さな
沙菜



給食もりつけ・ひとことメモ

6月20日（火）



きょう とくじらまち しょく
今日の徳次郎町の食材
食パン



きゅう しょく
おはなし給食

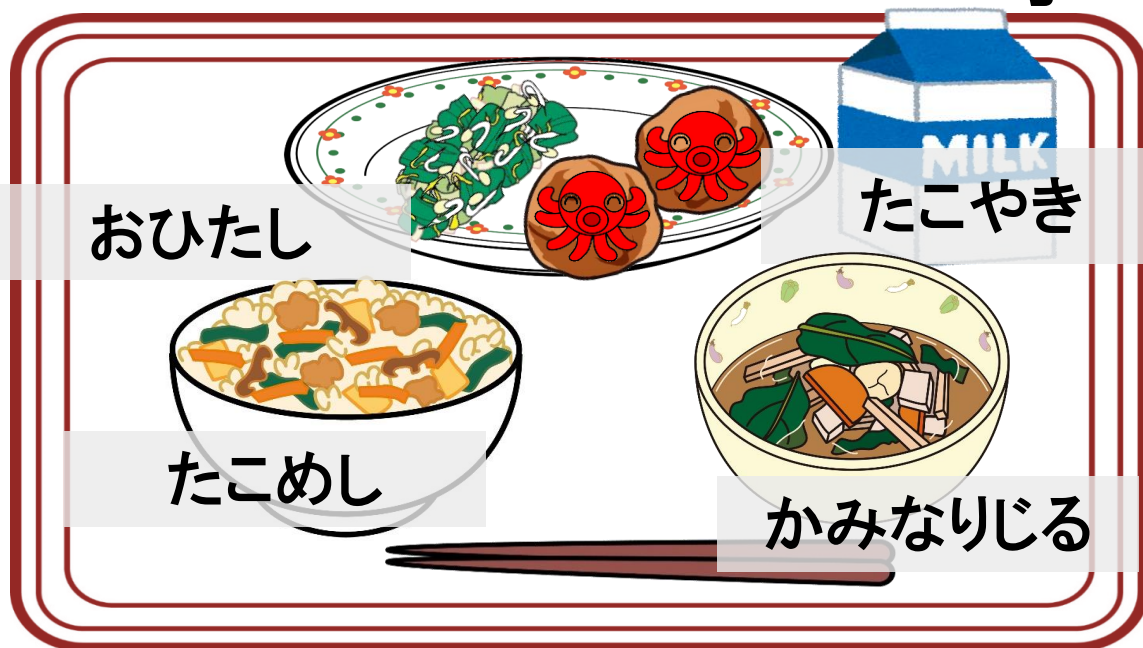
みなさんが知っている通り、今週月曜日から読書週間が始まっています。そこで、栄養士と司書で協力して、本の中に登場する料理を給食の献立に取り入れ、どんな料理かみんなで味わってみようというのが「おはなし給食」です！

今日の給食のかぼちゃのスープも、本の中から飛び出してきた献立です。たくさんの本を読み、給食も感謝して、残さず食べてくださいね♡



給食もりつけ・ひとことメモ

6月21日（水）



きょう とくじらまち しょく
今日の徳次郎町の食材

たまねぎ

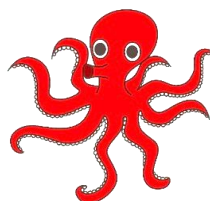


げ し
夏至のタコ

かんさいちほう いちぶ げし じき ふうしゅう
関西地方の一部では夏至の時期にタコをいただく風習が
のこ 残っています。これは いちど す 一度吸いついたらなかなか はな 離れない
タコの きゅうばん 吸盤のように、 た う 田んぼに植えた なえ 苗の根が だいち 大地に
しっかりと ね づ 根付くようにと ねが 願ったことが ゆらい 由来とされていま
す きょう と 今日 捕った タコ を ふね うえ こめ いっしょ た こ 船の上で米を一緒に炊き込んだ漁
うしめし 師飯であった タコめし と あ 揚げ タコ やき の タコメニューです！

きゅうしょくかんきょういいんかい
給食環境委員会

あ べ ひ な た
阿部 日向大



給食もりつけ・ひとことメモ

6月22日（木）

カミカミゼリー

だいこんおろし

ささかまぼこのいそべあげ

むぎいり
ごはん

ちくぜんに



今日の
献立から
は えい せいしゅうかん
歯の衛生週間(カミカミ献立)について

今日は、4年生で歯の健康教室を行いました。それにちなんで、今日の献立は噛み応えのある「カミカミ献立」になっています。よく噛むことは、歯やあごが丈夫になるだけでなく、脳を刺激し、記憶力や集中力をアップさせ、肥満予防にもなります。また、噛むことで唾液がたくさん分泌され、むし歯を予防してくれます。しっかり噛むことは健康への第一歩です。今日の給食は、噛むことを意識して食べてみてください☆



給食もりつけ・ひとことメモ

6月23日（金）

にんじんしりしり



しいらのさんみゃき

むぎいり
ごはん

クーブイリチー



おき なわ い れい ひ 沖縄慰霊の日

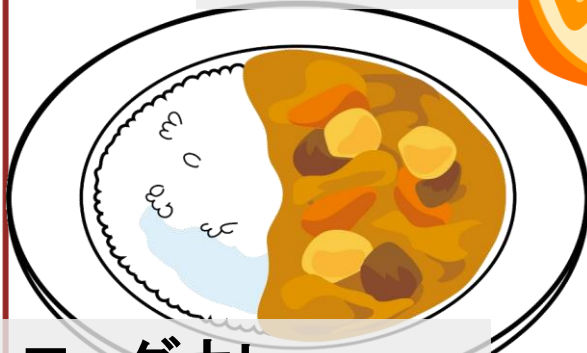


6月23日は沖縄の戦没者の霊を慰め、平和を祈る日として「沖縄慰霊の日」と定められています。今日の給食は、沖縄の郷土料理を集めたメニューです。「にんじんしりしり」とはスライサーなどで粗めにおろしたにんじんを卵やツナなどと一緒に炒めたものです。「クーブイリチー」とは「クーブ＝昆布」「イリチー＝炒め物」のことです。焼き魚のシイラは沖縄などの暖かい海に分布する大型の肉食魚です。ハワイではマヒマヒの名称で高級魚として知られています。給食環境委員会 手塚 愛結

給食もりつけ・ひとことメモ

6月26日(月)

オレンジ



エッグカレー

はつがまいりライス



ゆでやさい

きょう とくじらまち しょく
今日の徳次郎町の食材

たまねぎ



エッグカレー

うずらの^{たまご}卵には、ビタミンB12が鶏卵の約4倍、鉄分は約2倍
ふくまれています。口の中に入れたら、すぐに噛みほぐして食べ
てくださいね! 豆知識ですが、うずらは、体の大きさに対してとて
も大きな卵を産みます。ウズラの^{たいじゅう}体重は約140gで、産む^{たまご}卵は
10~13g。これは^{たいじゅうひ}体重比で^{ぱーせんといじょう}8%以上ということになります。自
然の恵みに感謝していただきましょう!

きゅうしょくかんきょういいんかい
給食環境委員会

ふくだ ゆうき
福田 悠紀



給食もりつけ・ひとことメモ

6月27日（火）



きょう とくじらまち しょく
今日の徳次郎町の食材

たまねぎ



ししゃも

みなさんは、ししゃもがとても^{からだ}体にいいことを知っていますか？^{あたま}頭から丸ごと^{まる}食べられる^た魚のししゃもには、^{さかな}私^{わたし}たちの^{のう}脳の^{はったつ}発達に^か欠かせない^{たいせつ}大切な^{えいよう}栄養である^{どこさへきさえんさん}DHA^をを^{おお}多く^{ふく}含んでいます。さらに、カルシウムや鉄も^{てつ}豊富^{ほうふ}な^{しょくざい}食材です。ししゃもの^{あたま}頭を^た食べると、ぼくたちの^{あたま}頭もよくなる・・・かも？

きゅうしょくかんきょういいんかい
給食環境委員会

いわもと
岩本

たいら
坦



給食もりつけ・ひとことメモ

6月28日（水）



きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

コッペパン・たまねぎ



今日の
献立から

ミネストローネ

「ミネストローネ」は、イタリア語で「具たくさんのスープ」という意味です。似たスープに「ミネストラスープ」というものがあります。こちらは野菜だけが入ったスープで、今日のミネストローネスープは、野菜だけでなくパスタやマカロニなどが入り、より具たくさんになったスープです。たくさんの野菜を切ることが少し大変ですが、後はことごとと煮込むだけなので、みなさんもお家で作ってみてください。

きゅうしょくかんきょういいんかい
給食環境委員会

あんどう ひろ
安藤 晃



給食もりつけ・ひとことメモ

6月29日（木）

きりぼしだいこんのナムル



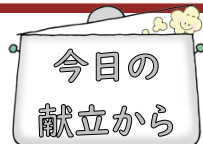
あじのきしゅうづけ

むぎいり
ごはん

なつのにくじゃが

きょう とくじらまち しょく
今日の徳次郎町の食材

たまねぎ



き しゅう づけ

あじの紀州漬

あじは、漢字で「鰺」魚片に参ると書きます。あじは、海を群れで集まって泳ぐことから、混じるという意味を持つ「参」という漢字になりました。また、あじという名前は、味がよいことから、この名が付いたという説もありますので、今日のあじを味わって食べてくださいね！！

きゅうしょくかんきょういいんかい
給食環境委員会

はんた ここな
半田 心夏



きり ぼし だい こ

切干大根

切干大根は、日本だけでなく韓国にもあります。

韓国の切干大根は、幅広く平べったい形をしています。日本の切干大根は、細長く薄い形をしています。さて、今日の切干大根は、どちらの国のものでしょうか？

きゅうしょくかんきょういいんかい
給食環境委員会

たむら ひゅうが
田村 碧我

正解は日本の切干大根です。みなさん分かりましたか？

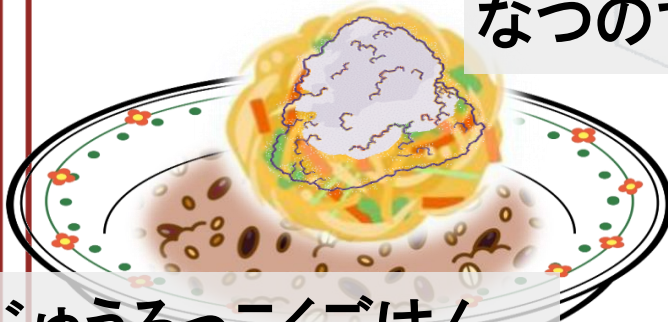
給食もりつけ・ひとことメモ

6月30日（金）

だいこんおろし



なつのでづくりかきあげ



じゅうろっこくごはん



つみれじる

きょう とくじらまち しょく
今日の徳次郎町の食材

たまねぎ



な ごし はらえ
夏越の禊

夏越の禊とは、1年の半分にあたる6月30日に、半年の間に身に溜まった穢れを落とし、残り半年の息災を祈願する神事です。神社には人の背たけよりも大きな茅の輪が設置られ、参拝者はここをくぐって厄除けを行います。近年になって東京を中心に話題になっているのが「夏越ごはん」です。夏越ごはんとは、雑穀ごはんの上に、緑や赤の旬の野菜で作られたかき揚げを乗せ、おろしだれをかけた丼です。かき揚げは「茅の輪」をイメージして、生の野菜からひとつひとつ手作りしているそうです。感謝していただきます！

きゅうしょくかんきょういいんかい
給食環境委員会

いまい はるき
今井 春輝

給食もりつけ・ひとことメモ

6月30日（金）

きょう とくじらまち しょく
今日の徳次郎町の食材

たまねぎ



しょく いく げっ かん

マリネ(酢を使った料理)