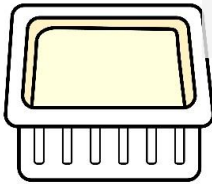


給食もりつけ・ひとことメモ

7月3日（月）

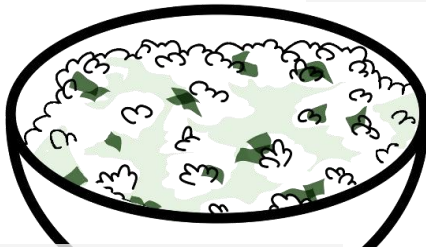


とうふに
しょうゆを
かける

ひややっこ



ぶたしゃぶ



かおりごはん



じゃがいもと
あおなのみそ汁



豚しゃぶ



豚しゃぶは、鍋の中に、昆布などでだしを作り、

煮立たせたところへ、薄切りの肉や野菜をくぐらせて、たれをつけて食べる

日本の鍋料理です。肉と野菜と一緒に食べてくださいね！野菜と肉をバラ

ンスよく食べられる、夏の疲れた体に良い献立です！

かおりごはん



かおりごはんは、大葉を乾燥させたものをごはんに混ぜて作ったものです。
さわやかな香りを楽しんでください。

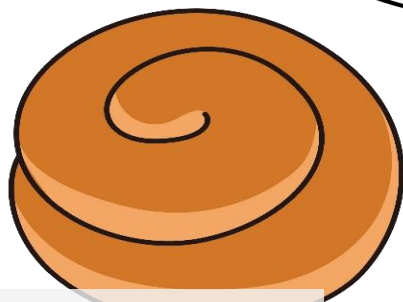
給食もりつけ・ひとことメモ

7月4日（火）

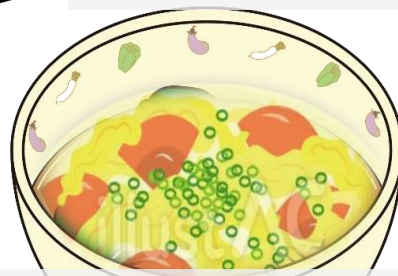
ゆでやさい



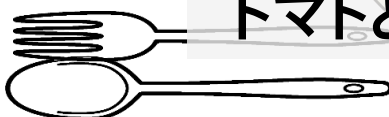
しろみざかなの
アーモンドがけ



こくとうこめこパン



トマトとたまごのスープ



こくとう くろざと 黒糖（黒砂糖）



黒糖または黒砂糖は、サトウキビの絞り汁を煮詰めて作る黒褐色の砂糖です。白砂糖よりもビタミンやミネラルが豊富に含まれています。黒糖などの糖分（しよ糖）は脳にすぐ届くエネルギー源です。勉強で脳が疲れて集中力が切れたとき、強い味方になります。家にいる時や、休みの日などの勉強のおやつとして黒糖は最適です！



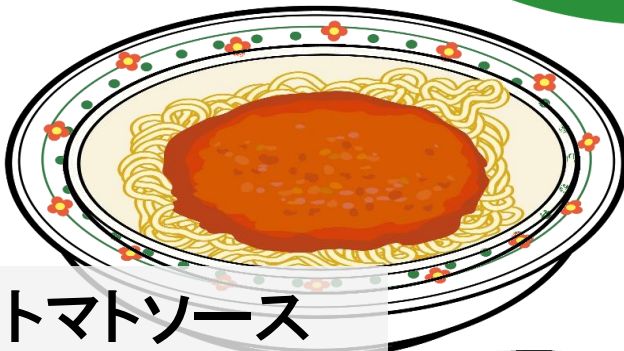
給食もりつけ・ひとことメモ

7月5日（水）

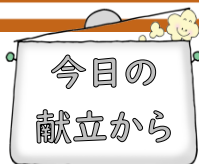
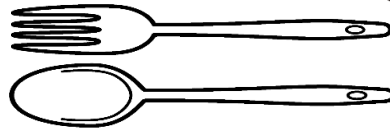
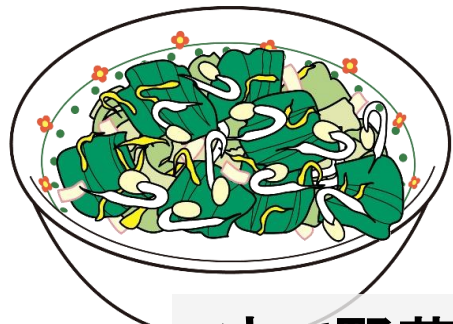
すいか



トマトソース
スパゲッティー



ゆで野菜



すいか

すいかには、^{おおだま}大玉すいかと^{こだま}小玉すいかという^{おお}大きさの^{ちが}違うすいかがあります。今日の給食のすいかは、^{きょう}今日の給食の^{きゅうしょく}すいかは、^{こだま}小玉すいかです。

^{こだま}小玉スイカは、^こ1個^{みまん}2kg未^{かわ}満^{うす}で、皮が^{とくちょう}薄いのが特徴です。

すいかの実^みは、^{あか}赤^{きいろ}だけでなく黄色のものもあります
ぜひ、すいかについて、^{しら}調べてみてください……



給食もりつけ・ひとことメモ

7月6日（木）

ミルメーク
キャラメル

さっぱりうめあえ

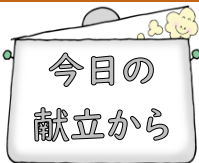


とりにくのからあげ

むぎいりごはん



もずくスープ



もずく



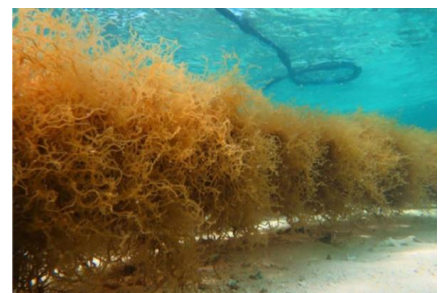
もずくは、下の写真のように^{した}養^{しゃしん}殖^{ようしょく}されたものが^{おお}多く^{てまわ}出回っています。

日本では90%以上のもずくが^{いじょう}沖縄^{おきなわ}で^{ようしょく}養殖されています。

今日の給食では、スープに^い入^{きゅうしょく}れてみました。

もずくに^{ふく}含まれる^{しょくもつせんい}食物繊維^{からだ}が、体にと^{こうか}とてもよい効果を

もたらしてくれるので、^{ちゅうもく}注^{しょくざい}目の食材です。



給食もりつけ・ひとことメモ

7月7日（金）

きゅうしょく りょうじしょく
たなばた給食（行事食）

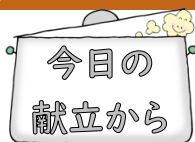
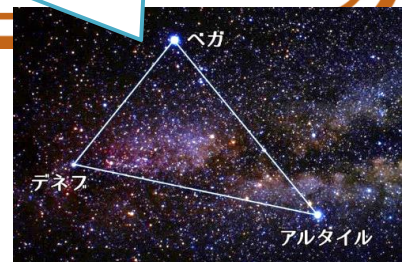
てづくり
あまのがわゼリー
たなばたちらしずし



たなばたじる



晴れの日、東の空に、
夏の大三角のベガ
（織姫）・デネブ・アルタイル
（彦星）が見えます。



たなばた
七夕

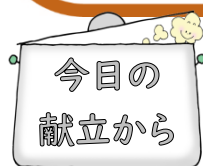
しちがつなのか たなばた
7月7日は七夕です。

たなばた ちゅうごく つた りょうじ ひと しちがつなのか よる あま がわ
七夕は、中国から伝わった行事の一つで、『7月7日の夜に天の川に
かかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる』と
いう伝説に基づいたお祭りです。七夕の行事食には、そうめんが入った
「七夕汁」があります。

きょう きゅうしょく さかな み つか しょう りょうじしょく つく
今日の給食では、魚のすり身を使ったそうめんを使用して、行事食を作りました。

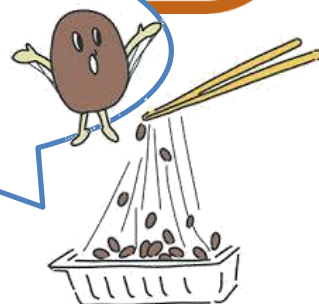
給食もりつけ・ひとことメモ

7月10日（月）



なっとう ひ 納豆の日

納豆は『約500回』混ぜるのが
1番美味しいらしいです！！
時間がある時に
ぜひ試してみてください～☆



ほんじつ がつ か なっとう ひ
本日7月10日は納豆の日です。「7(なっ)10(とう)」という

ごろあ ゆらい かんとう あさ ていばん
語呂合わせが由来だそうです。関東では朝ごはんの定番ですが、

かんさい なっとう た ぜんこく なっとうきょうどうくみあい へいせいよねん ぜんこく
関西でも納豆を食べてもらおうと、全国納豆共同組合が平成4年に全国的な

きねんび なっとう からだ つか と はたら
記念日にしたそうです。納豆には、体の疲れを取ってくれる働きがあります。

きゅうしゅう たす けー おお ふく
またカルシウムの吸収を助けるビタミンKも多く含まれているので、

せかい ちゅうもく
ジャパニーズスーパーフードとして世界でも注目されています。

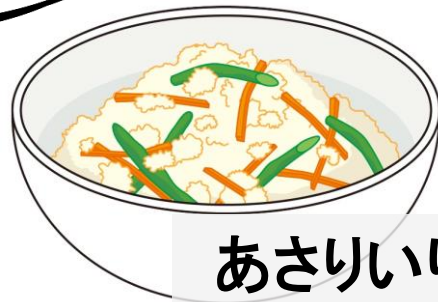
給食もりつけ・ひとことメモ

7月11日（火）

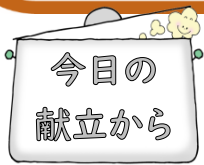
トマトいい
マーボーやさしいため



むぎいりごはん



あさりいいり
いり豆腐



い とう ふ 炒り豆腐



炒り豆腐とは、豆腐と細かく刻んだ野菜やきのこを、醤油、砂糖で

炒め煮をする和食料理です。給食では豚ひき肉とあさりを入れて、

さらにうま味を加えます。ご飯が進む、栄養満点の一品です。

アサリに含まれるタウリンは、不要な老廃物を体の外に出す手助けや、

血液中のコレステロールや中性脂肪を減らしたり、血圧を正しく保ち、

高い血圧を下げたりする働きなど健康にとっても良い働きがあります。



給食もりつけ・ひとことメモ

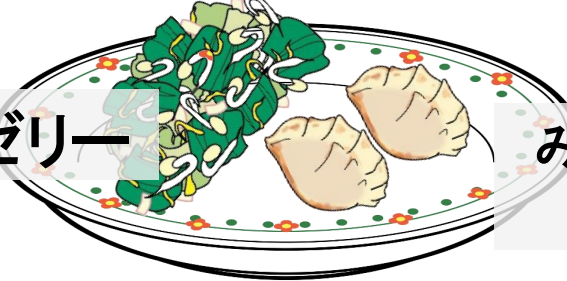
7月12日（水）



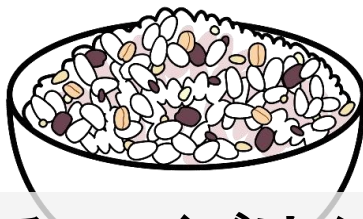
からしあえ



マスカットゼリー



みやっこランチ
ぎょうざ



じゅうろっこごはん



おいちょうじる



今日の
献立から

宮っ子ランチ(夏)

平和を願って大いちょう献立

太平洋戦争末期に空襲を受けて宇都宮市の市街地の大半が焼失してしまいました。

戦後、人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りをもち、自分もがんばろうという意欲を

もたせる献立です。宇都宮市役所前にある大いちょうの木は、空襲で黒こげになったにも

かわらず、次の年には、緑の芽が芽吹いたことから復興のシンボルとして大切にされて

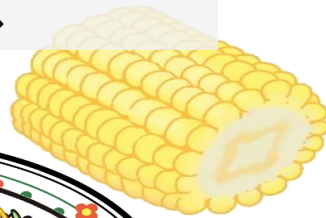
います。今日の汁物には、給食用の特注の大イチョウかまぼこが入っています。

宇都宮市をより一層活性化できる人になれるようがんばりましょう！

給食もりつけ・ひとことメモ

7月13日（木）

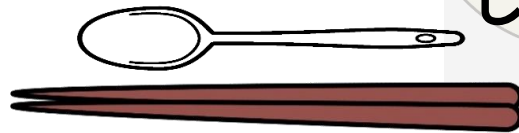
いけだふみたけさんの
とうもろこし



ふくだまつおさんのこしひかり
でとりそぼろどん



じもとなつやさい
のみそしる



今日の
献立から

KOYO 夏野菜献立

今日の給食には晃陽地域の食材がたくさん入っています！

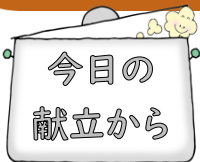
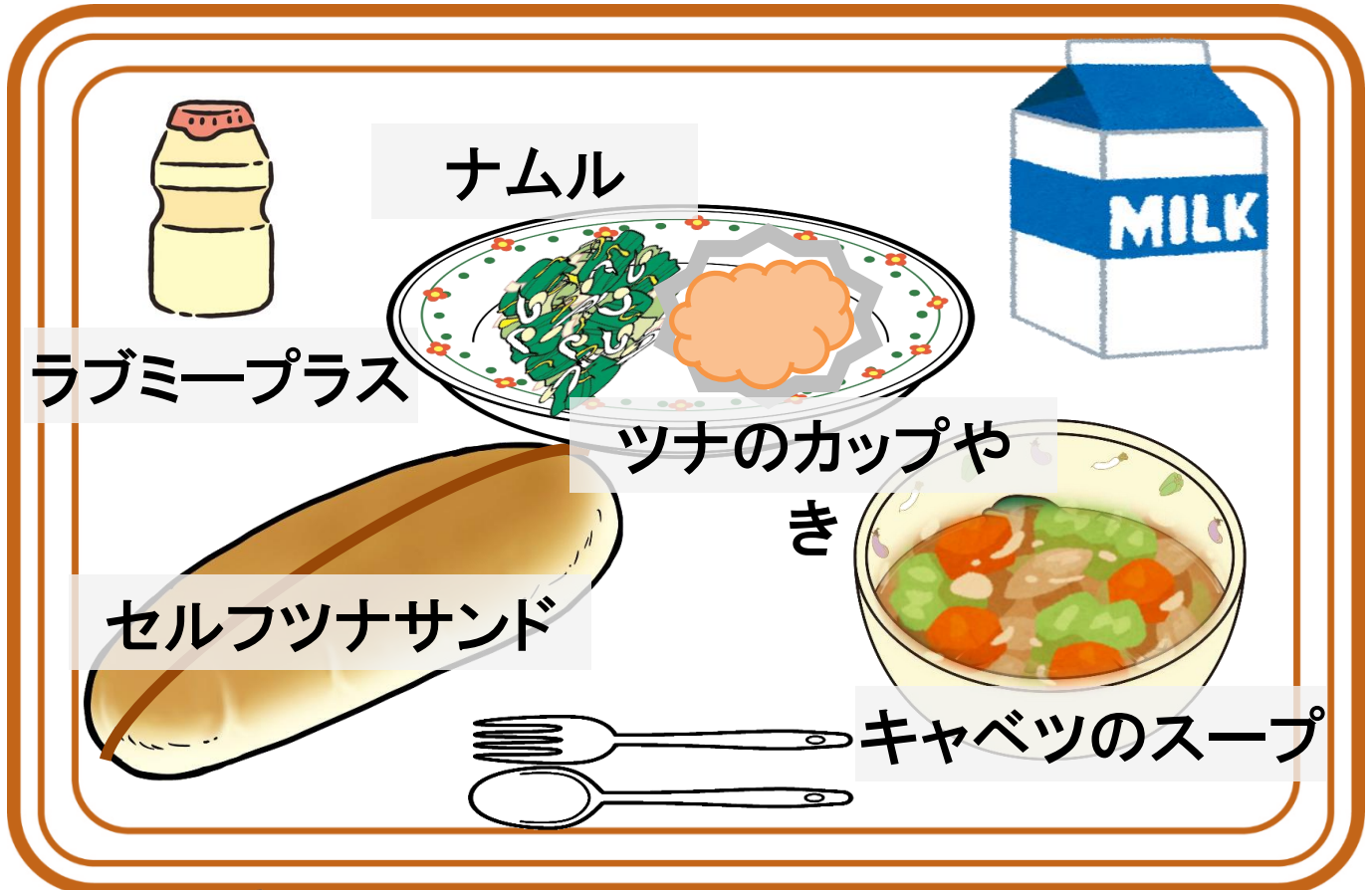
とうもろこし、たまねぎ、じゃがいもは池田文武さん、お米は福田松男さんが
育てた、おいしい食材を使用しています！！

とうもろこしは、ゆで方を工夫して皮つきで一度ゆでてから、皮をむき、切って
からまたゆでて、熱いうちに専用の冷蔵庫に入れ、甘みを閉じ込めました！



給食もりつけ・ひとことメモ

7月14日（金）



セルフツナサンド

今日は、コッペパンにツナのカップ^や焼きをはさんで

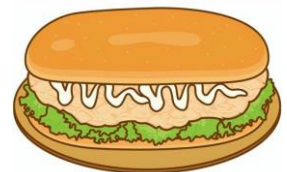
自分でツナサンドを作^{つく}って、食^たべましょう！

このツナのカップ^や焼きには、ツナだけでなく、ハム、玉^{たま}ねぎ、



コーン、赤^{あか}ピーマン、パセリ、卵^{たまご}が入^{はい}っていて、

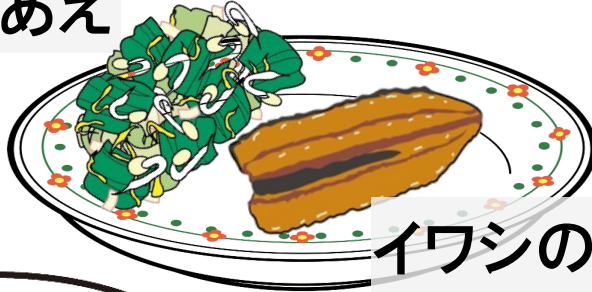
栄^{えい}養^{よう}満^{まん}点^{てん}です!!



給食もりつけ・ひとことメモ

7月18日（火）

いそべあえ



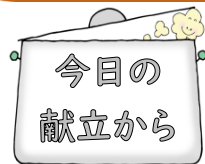
イワシのかばやき



むぎいりごはん



だいこんのみそしる

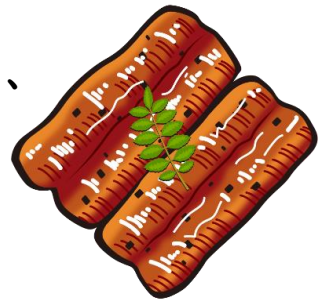


かば やき イワシの蒲焼

^{かばやき}蒲焼という、^{うなぎ}うなぎの^{蒲焼}蒲焼が有名ですが、^{うなぎ}うなぎの^{漁獲量}漁獲量が少なくなり、

とても^{高価}高価な魚になってしまいました。そこで、今日の給食では、

比較的^{手に入りやすい}手に入りやすいイワシで^{蒲焼}蒲焼を作りました。



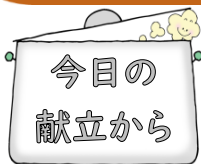
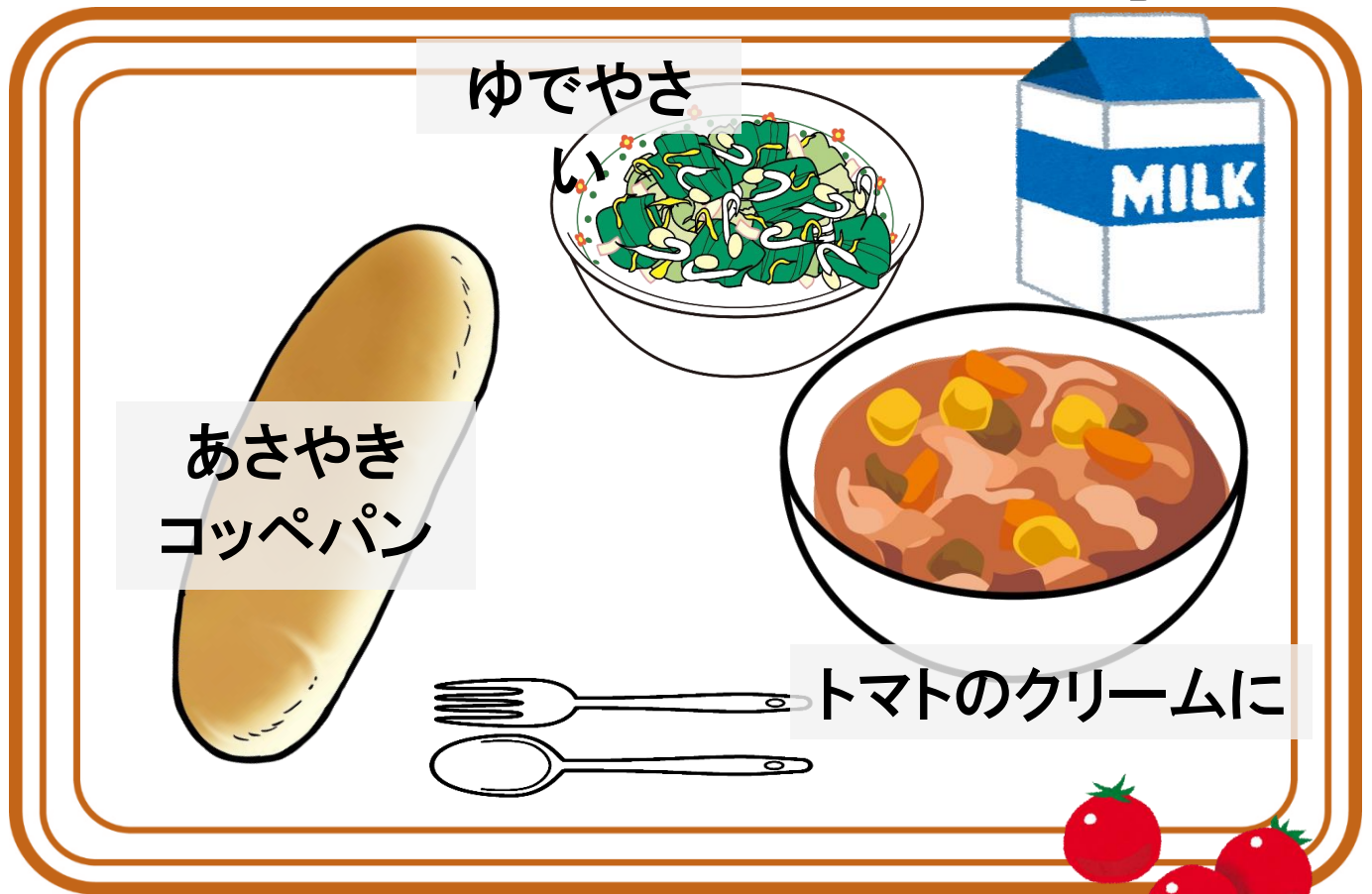
うなぎ同様、イワシにも小さな小骨があるので、油でしっかりと

あげてから、甘じょっぱいたれにくぐらせました。

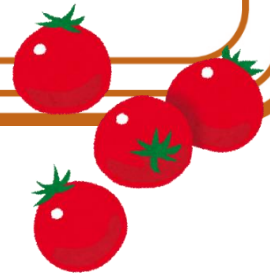
骨まで食べられるので、カルシウムがしっかりと取れます！

給食もりつけ・ひとことメモ

7月19日（水）



トマト



トマトは、^{とちぎけん}栃木県でたくさん^{つく}作られています。^{ぜんこく}全国の生産量は^{せいさんりょう}全国第6位で、

^{とちぎけん}栃木県の中で、^{なか}宇都宮市の^{うつのみやし}トマトの^{せいさんりょう}生産量は、^{もっと}最も^{おお}多いです！^{とちぎ}栃木で1番！

さまざまな^{えいようせいぶん}栄養成分が、^よバランス^{ふく}良く含まれているトマトは、

^{げんだいじん}現代人の^{しょくせいかつ}食生活に^{しょくざい}ピッタリの食材です！



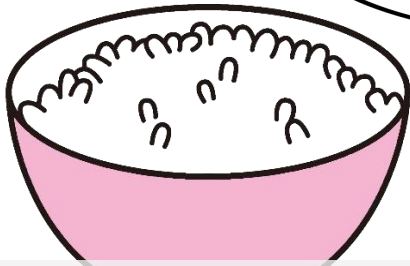
宇都宮市産のトマトは
1年中食べることが
できます！
(最も多いのは4～6月)

^{きょう}今日の^{きゅうしょく}給食では、^{なま}生のトマトを
^{つか}たっぷり^に使い^{つく}クリーム煮を作りました！！

給食もりつけ・ひとことメモ

7月20日（木）

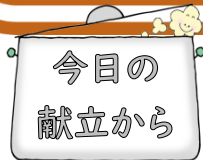
あじのわふうマリネ



むぎいりごはん



ひじきとたまごのスープ



アジのわふうマリネ

アジの^{わふう}和風マリネは、アジに^{かたくりこ}片栗粉をまぶしてから揚げ、たっぷりの^あ野菜を入れたマリネに^つ漬け込んで^{つく}作りました。

蒸し^む蒸しとする暑い日には、今日の給食のアジの^{わふう}和風マリネのようなさっぱりとした^{こんだて}献立は、^{しょくよく}食欲を回復してくれるとてもよい^{こんだて}献立です。



給食もりつけ・ひとことメモ

7月21日（金）

ゴーヤチャンプルー

てづくり
ピーチゼリー

やさしいろいろにくだんご

むぎいりごはん

くきわかめのスープ

今日の
献立から

ゴーヤ

きゅうりに似ているけれど、ごつごつとしたいぼのようなものがあるゴーヤは、みなさんが知っている通り、とても苦い野菜です。しかし、みなさんの体によい栄養がたくさん入っており、夏野菜の王様と呼ばれるほどです。

最近^{さいきん}は、暑さ^{あつ}をしのぐための日よけとして、グリーンカーテン用に栽培^{よう}されています。職員室^{しよくいんしつ}の前^{まえ}にもゴーヤのグリーンカーテンがあり、ゴーヤが実^{みの}っていますヨ！ぜひ、見^みに来て、ゴーヤを採^{さが}ってみてください。



給食もりつけ・ひとことメモ

7月24日（月）

ゆでやさい



いかのチリソースがけ

むぎいりごはん



とうがんのスープ



今日の
献立から

冬瓜（とうがん）

とうがん ふゆ うり か なつ しゅうかく やさい
冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏に収穫できる野菜です。では、なぜ
とうがん
冬瓜というのでしょうか？ それは、とうがん かわ あつ
冬瓜の皮がとても厚く、
ふゆ なが ほぞん やさい なか み はんとうめい
冬まで長く保存できる野菜だからです。中の実は、半透明で、
いろいろなあじ こ た きょう
味をしみ込ませて食べることができます。今日は、
じっくりととうがん あじ
冬瓜を味わってみましょう！

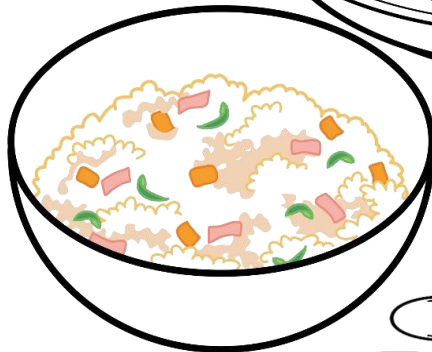


給食もりつけ・ひとことメモ

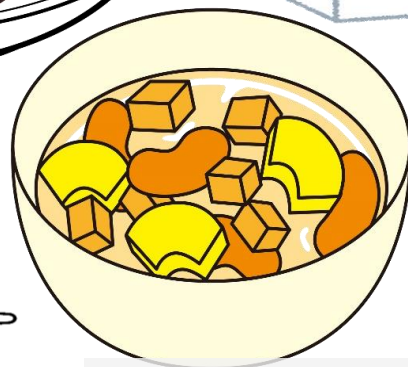
7月25日（火）

あしたからなつやすみだきゅうしょく

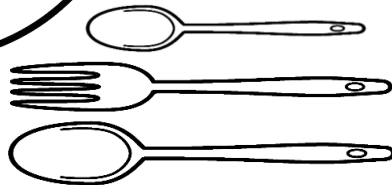
ホキの
ラタトウユ



エビピラフ

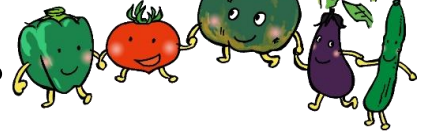


フルーツポンチ



今日の
献立から

ラタトウユ



ラタトウユ・ラタトウユ・ラタトウユ(読み方がいろいろあります)とは、

フランス南部プロヴァンス地方、ニースの郷土料理で夏野菜の煮込みのことです。

夏に火照った体には、夏野菜はとてもよいといわれています。

たくさんの夏野菜が食べられるように、ラタトウユにしました。

夏休み前の最後の給食となりました。明日から約1か月の間、生活リズムをくずさずに

バランスのよい食事をして、夏休み後には元気な姿を見せてくださいね。