

給食もりつけ・ひとくちメモ

8月30日（水）



LRT開通祝い給食

夏休みは、元気に過ごせましたか？8月26日に、LRTが
宇都宮東口から芳賀町まで運行し始めました。今日の給食
は、このLRTの開通をお祝いして、雷をイメージしたシンボ
ルカラーである黄色と黒を取り入れた黒チャーハンとかみ
なり汁、芳賀の梨を取り寄せ、LRT開通祝い給食を作りました。
もうLRTに乗ったよ！という人はいますか？ぜひ、感想
を教えてください！！



給食もりつけ・ひとくちメモ

8月31日(木)

てづくりぎゅうにゅうかん



KOYOなつやさいのカレー

ゆでやさい

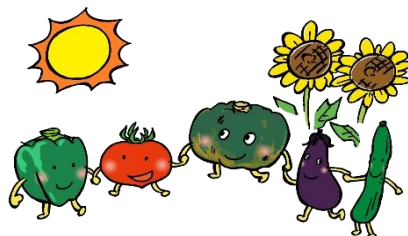
きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材
なす・たまねぎ

こう よう なつ や さい
KOYO夏野菜カレー

今日の8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせにより、野菜の日です！



今日の給食は、晃陽地域で太陽をたくさん浴びて育った野菜を使ったKOYO夏野菜カレーです！地元で採れた食材を地元で消費する地産地消献立ですね。みんなを、さらに元気にしてくれるパワーの入ったカレーを作りました。すききらいせず、しっかりと食べまし！



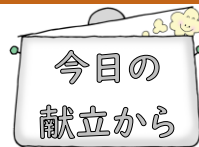
給食もりつけ・ひとくちメモ

9月1日（金）



きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

じゃがいも・たまねぎ



ぼう さい ひ
防災の日

きょう がつついたち ねんまえ かんとうだいしんさい お ひ
今日、9月1日は、100年前に関東大震災が起こった日です。そこで、こくみんひとりひとり たいふう たかしお つなみ じしん
国民一人一人が台風、高潮、津波、地震などの
さいがい かんが たいしょ ところ じゅんび
災害について考え、これに対処する心がまえを準備しよう
というねらいのもと、『ぼうさい ひ
防災の日』になりました。そこで、
きゅうしょく ぼぞん かんぶつ かんづめ ちょぞうや さい つか
給食では、保存のきく乾物や缶詰、貯蔵野菜などを使った
こんだて
献立にしました。

きかい ぼうさい なかみ
これを機会に、おうちにある防災セットの中身
かくにん た もの ほじゅう そな
を確認して、足りない物は補充しましょう！ 備え
あれば、うれ
あれば、憂いなし！です。



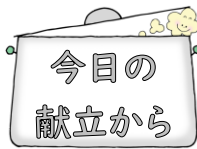
給食もりつけ・ひとくちメモ

9月4日(月)



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



すぶた
酢豚

ごはんがすすむ酢豚です。甘酸っぱいたれがなんともいえないおいしさです。

酢豚は、しょうゆ味とケチャップ味の2種類ありますが、今日はケチャップ味の酢豚にしました。

酢豚を作る時は、肉を揚げる、野菜を炒める、うずらの卵を茹でる、ソースを作ると、同時進行でいろいろな調理を進めていくので、難しい献立の一つです。

とてもおいしい酢豚が出来上がりました！

給食もりつけ・ひとくちメモ

9月5日（火）

ほうれんそうの
のりいっぱい
サラダ



あかうおの
しろしょうゆやき



かんぴょうの
まぜごはん

ごもくにまめ

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



ごもくにまめ
五目煮豆

「五目」とは、いろいろな材料を使った料理に使う名前です。今日のメニューはたんぱく質やカルシウムなど体を作るものになる栄養をたっぷり含んだ大豆と、野菜などの色々な材料を使った料理です。野菜を細かく切ったり、豆を下ゆでしたりと、手間暇かけて作っています。しっかり味わって食べましょう！。

給食もりつけ・ひとくちメモ

9月6日（水）

かくぎりサラダ

にくをパンに
はさんでください

セルフてりやき
チキンサンド

ミネストローネスープ

はちみつパン
きりめいり

きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

はちみつパン・じゃがいも・たまねぎ

てり やき 照焼チキンサンド

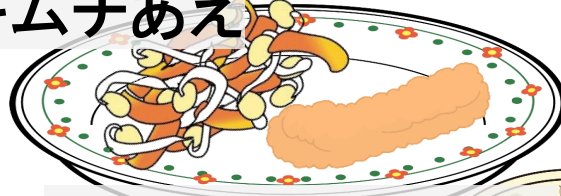
てりやき しょうゆ きほん あま しょくざい
照焼とは、醤油を基本にした甘みのあるタレを食材に
ぬ や ちょうりほう や あいだ
塗りながら焼く調理法のことです。焼いている間に、たれ
とうぶん しょくざい ひょうめん つや お て
の糖分により食材の表面が艶を帯び、「照り」が出るのが
なまえ ゆらい
名前の由来です。

きょう きゅうしょく とりにく ゆ
今日の給食では、鶏肉をしょう油、さとう、みりんを
ま つ こ や てりやき
混ぜたたれに漬け込んで、焼いてから、さらに照焼のたれを
てりやき つく やさい
かけて照焼チキンを作りました。はちみつパンに、野菜と
いっしょ はさ
一緒に挟んでいただきます！

給食もりつけ・ひとくちメモ

9月7日（木）

もやしのキムチあえ

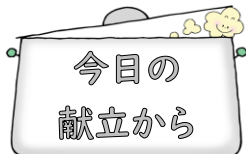


いかのからあげ

むぎいりごはん



とうがんスープ



いか

今日の^{きょう}い^{からあ}かの^{つか}唐揚げには、アカイカを使っています。アカイカは、スルメイカと^{おな}同じ^{しゅるい}種類で、^{べつめい}別名ムラサキイカとも呼ばれています。^{かこう}加工しても^{かた}硬くならないので、^{にんき}人気があり、^{げんざいりょう}さきイカの^{ゆうめい}原材料として有名です。さて、そんな^{やわ}柔らかいアカイカに^{ころも}衣をつけて^{からあ}い^{つか}かの^{まわ}唐揚げを作りました。周りはさくっと、^{なか}中は^{やわ}もっちりとした^み柔らかい^み身がとてもおいしいです。

大きいものだと、
60cm以上に



給食もりつけ・ひとくちメモ

9月8日（金）

きくいりごまあえ



モロのまつかぜやき



くりおこわ



しろみさかないり
すましじる

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



ちょう よう せつ く

重陽の節句

あ す くがつこのか ちょうよう せつ く ひ
明日、9月9日は、重陽の節句です。この日は
『きく』をもち ふうちようじゅ ねが きく はな
『菊』を用いて、不老長寿を願います。菊の花を
さけ ふ ろ い かざ たの
お酒やお風呂に入れたり、飾ったりして楽しみま
す。きょう きゅうしょく きく はな あ
今日の給食では、菊の花をごま和えにしてみ
ました。

みなでながいきできるよう
けんこうしょく こころ
健康食を心がけましょう！

健康に長生きしよう！



給食もりつけ・ひとことメモ

9月11日（月）

ゴーヤチャンプルー



ぶたにくのなんぶみそやき



むぎいりごはん

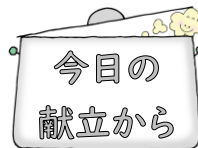


じゃがいものみそしる



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・じゃがいも



ゴーヤ

にがうり よ とくゆう にが やさい
苦瓜とも呼ばれるゴーヤは、特有の苦みをもつ野菜です。
この苦みがなつ よぼう からだ せいぶん
この苦みが夏バテ予防や体によい成分であるとされ、
ねんだい おきなわ ぜんこく ひろ
1990年代に沖縄から全国に広まりました。
にが にがて ひと おお た な
ゴーヤの苦みを苦手とする人も多いですが、食べ慣れてくる
おとな あじ くせ ひと おお きょう きゅうしょく
と「大人の味」として、癖になる人も多いです。今日の給食
では、したしより ま なか しろ と うす
ゴーヤの下処理（真ん中の白いわたを取り、薄くスラ
イスし、しお みずあら あと ゆ ほか
イスし、塩でもみ、水洗いした後、茹でる）してから、他の
やさい いた にが おさ こ
野菜と炒めました。ゴーヤの苦みを抑えて、子どもでもおい
しく食べられるゴーヤチャンプルーに仕上げました。

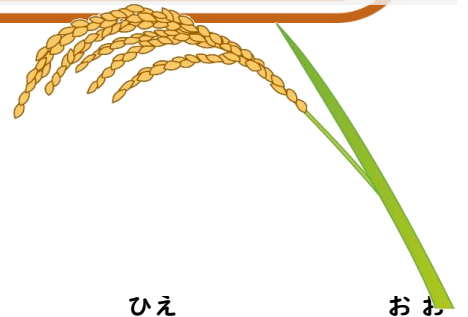


給食もりつけ・ひとことメモ

9月12日（火）



ごこく 五穀



ごこくまい 五穀米とは、^{こめ}米・^{むぎ}麦・^{あわ}粟・^{まめ}豆・^{あわ}黍または^{ひえ}稗のことが多く、^{おわ}その内容は時代や地域によって違っていて、一定していません。また具体的な五種ではなく「^{ごこくほうじょう}五穀豊穰」(^{こくもつ}穀物が豊かに^{ゆた}実ること)のように穀物全般のこととして表されることもあります。



給食もりつけ・ひとことメモ

9月13日（水）

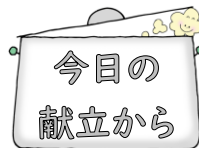


ひきにくとやさいの
あんかけどん

あきのななくさ
ぞうに

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



あき なな く
秋の七草

1月7日にいただく七草がゆに入れる春の七草は、有名ですが、今日の給食では、秋の七草について勉強しましょう！秋の七草は万葉集に収められている山上憶良の下に示す2首の歌が元になっています。

「秋の野に 咲きたる花を
指折り かき数ふれば 七種の花」
「萩の花 尾花（ススキ）
葛花 撫子（スズシロ）の花 女郎花（オシロイ）また
藤袴 朝貌（キキョウ）の花」

ここから、秋の七草と
言われるようになりました。



給食もりつけ・ひとことメモ

9 月 14 日 (木)



ミニサラダ



メープル
ホットケーキ

セルフサーモンフライサンド

コッペパン
きりめいり

やさいカレースープ

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

きゅうしょく
カナダ給食



カナダ

きょう きゅうしょく せんせい こきょう
今日の給食は、アーティフ先生の故郷であるカナダの
りょうり ふ
料理に触れて、カナダについて、たくさんのことをまな
しいという思いで作りました。

カナダは、サーモンのぎょかくりょう おお
漁獲量が多く、また かえで き
楓の木からと
れるメープルシロップも有名ですね。

せんせい あさ
アーティフ先生は、カナダでは朝ごはんにはホットケーキを
よく食べていたそうです。今日の給食では、メープルシロップ
をかけていただきます！このきかい
機会に、カナダについて
いろいろ しら
色々調べてみてください。



給食もりつけ・ひとくちメモ

9月15日（金）

アーモンドあえ



ごもくあつやきたま



むぎいりごはん



ぶたにくとあげナス

の

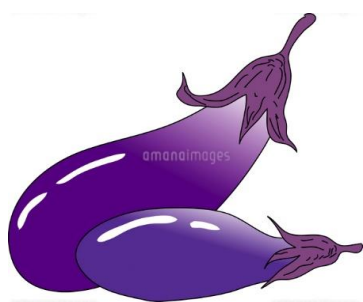
いためもの

きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

なす・たまねぎ



なす



なすは、インド原産の食材で、くせのない味わいと火をとお通したときのなめらかな食感が特徴で、料理のジャンルを問わず使えるため、定番の野菜として欠かせないものとなっています。

油との相性があるので、今日の給食では、なすを揚げにしてから、豚肉と炒めて、「揚げなすと豚肉の炒め物」を作りました。



なすと油

給食もりつけ・ひとことメモ

9月19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

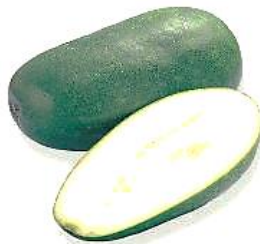


とう がん
冬瓜

ふゆ うり か とうがん なつ しゅん やさい
冬の瓜と書いて、冬瓜といいますが、夏が旬の野菜
です。しゅうかく ふう ほそん なま
収穫してから、冬まで保存がきくので、この名
え つ い きょう きゅうしょく こうよう
前が付いたといわれています。今日の給食では、晃陽
ちいきとういつこんだて とうがん に つく あじ
地域統一献立として、冬瓜のうま煮を作りました。味
のしみ たとうがん あじ
の染みた冬瓜のおいしさを味わってください。

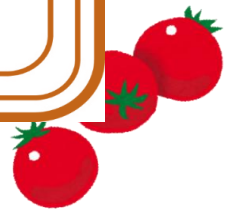


とうがん
低カロリーで汁物や煮物に
適した夏野菜



給食もりつけ・ひとことメモ

9月20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
たまねぎ



チリコンカン

チリコンカンは、メキシコ料理の国民食として、家庭やファーストフード店などで広く食べられています。豆と挽肉、角切りにした野菜を入れて、じっくりと煮込んで作ります。味付けは、ケチャップにチリペッパーを効かせて、少しピリ辛にしました。



【メキシコ合衆国：基礎データ】

面積 196万km²（日本の約5倍）
人口 約1億3,000万人
首都 メキシコシティ
言語 スペイン語
元首 アンドレス・マヌエル・ロペス・オブラドール大統領
GDP(名目) 1兆1,990億ドル（2018年）

あつ 暑さに負けない体づくりにとてもマッチした献立です。

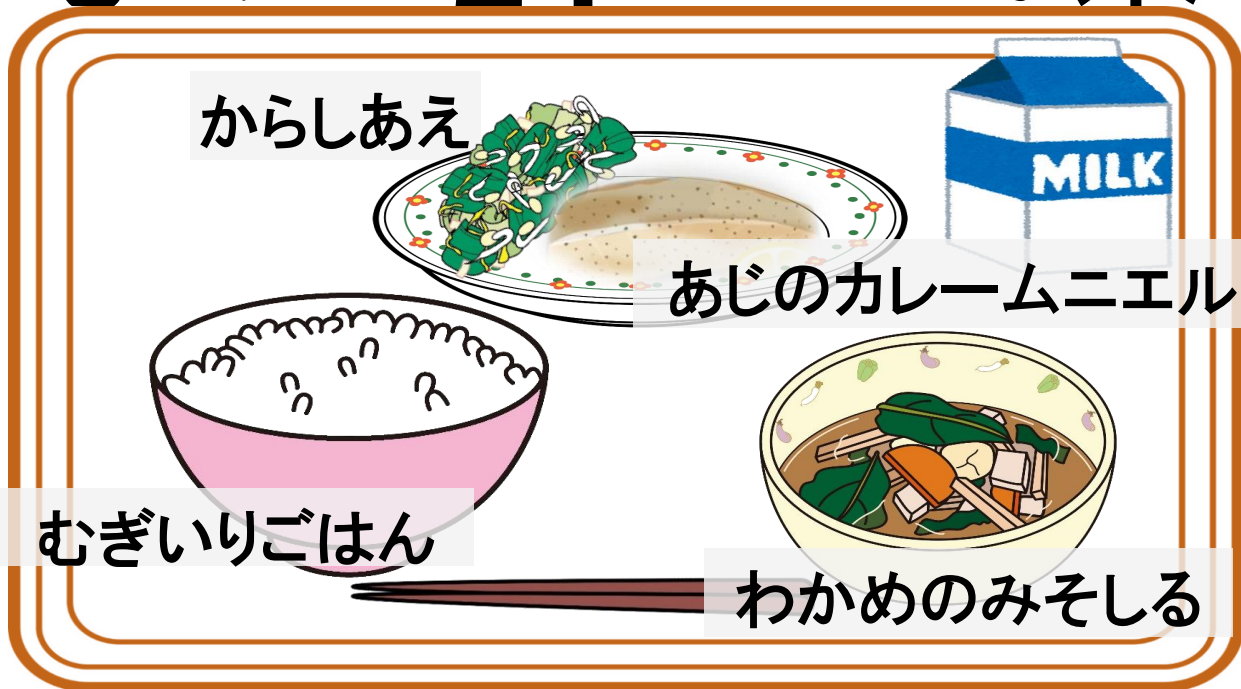


メキシコ



給食もりつけ・ひとことメモ

9月21日（木）



カレームニエル

ムニエルは、フランスの魚の調理法の一つで、
魚の切り身に塩・コショウで下味をつけ、小麦粉などの粉をまぶして、バターで両面を焼きます。外側のカリッとさせた食感と、中の柔らかい身の食感の違いが好まれる料理です。今日は、下味にカレー粉を足して、カレームニエルにしてみました。フライパンではなく、オーブンの鉄板で焼くので、カリッと仕上げるのは難しいですが、がんばって作りました。

給食もりつけ・ひとことメモ

9月22日（金）



ひ がん きゅうしょく お彼岸給食

お彼岸は、季節の移り変わりをより適確に掴むために、
設けられた、特別な暦日のことであり、秋分の日を中日と
して、前後3日の7日間を秋の彼岸といいます。

今日の給食では、お彼岸給食として、彼岸うどんとお
はぎにしました。おはぎは、こしあんではなく粒あんで作る
ことが多いです。これは、今の時期は、あんこのもとになる
小豆が収穫仕立てで、皮が柔らかいからといわれています。

お彼岸のお墓参りでは、自分のルーツに思いを
馳せてみてはいかがでしょうか。

給食もりつけ・ひとことメモ

9 月 25 日 (月)

とりにくとかきニンニクの
オイスターいため



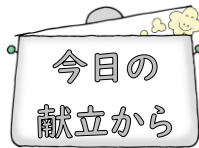
むぎいりごはん



あつあけいり
かきたまじる

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



いた

オイスター炒め

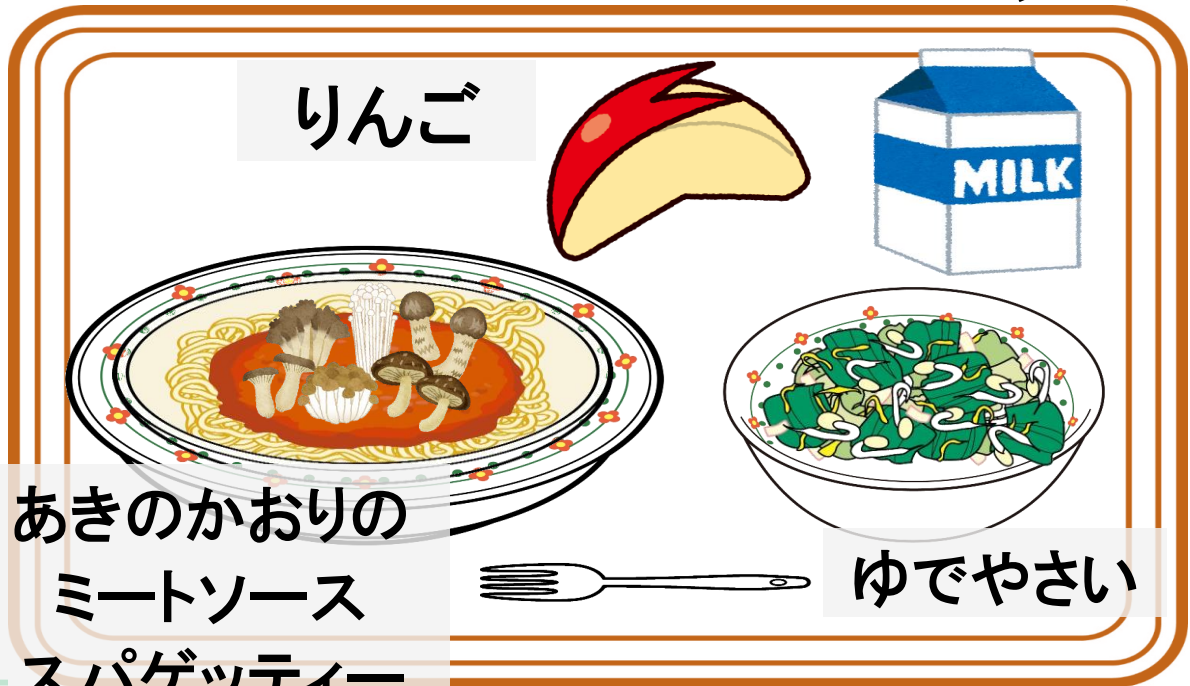
オイスター炒めは、中国の広東省の料理です。オイスターとは、生がきを塩漬けにすることで発酵熟成してできる調味料で、独特の風味とうま味、コクがあります。

今日の給食では、鶏肉と茎ニンニクをオイスターソースで炒めました。特有の風味を味わってください。



給食もりつけ・ひとことメモ

9月26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

あき かお
秋の香りのミートソース

きのこは、^{さいきん}最近では、^{こうじょう}工場で栽培し、^{ねんちゅうでまわ}1年中出回っていますが、^{あき}秋に^{しゅん}旬を迎える^{むか}食材です。^{しょくざい}

^{きょう}今日の給食は、エリンギ・えのき・マッシュルームなどのきのこをたくさん^い入れた^{あき}秋の香りのミートソースにしました。きのこには、^{かお}香りだけでなく^みうま味も^{おお}多く^{ふく}含まれ、おいしさを^ま増してくれます。そろそろ、^{あき}秋の^{あしおと}足音が^{ちか}近づいてきましたね。



給食もりつけ・ひとことメモ

9月27日（水）

にらとはるさめの
いためもの



ぎょうざロール



むぎいりごはん

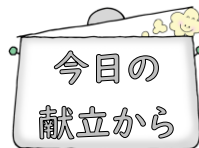


こまつなとうふ
のスープ



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



ぎょうざ

餃子ロール

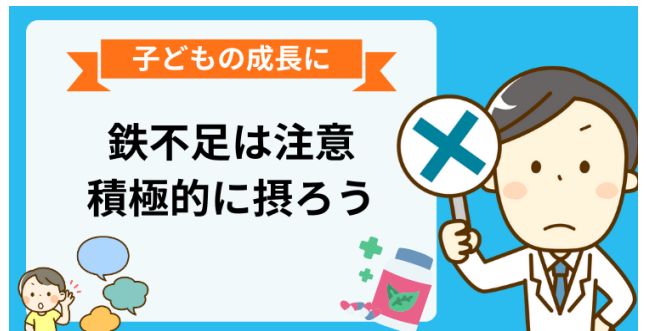
今日の餃子ロールは、豚肉、鶏肉、キャベツ、にら、たまねぎ、ながねぎ、にんにく、しょうが、パン粉が入り、餃子の皮で包んでいます。

この餃子ロールは、鉄分が強化された食品で、1本に1.2gの鉄分が入っています。みなさんは、1食3gの鉄分を摂ることが理想です。

鉄分は意識して摂るようにしないと、満たされない栄養なので、自分から鉄分を摂るように心がけましょう。

子どもの成長に

鉄不足は注意
積極的に摂ろう



給食もりつけ・ひとことメモ

9月28日(木)

とうがんのごますあえ



かぼちゃわプリン

あきざけの
にらしょうゆ



やき



げんまい
いりごはん

かぐらの
すましじる

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 だい か ぐら

太々神楽

神楽とは、神社に奉納する舞のことです。「宇都宮二荒山神社太々神楽」は、江戸時代中頃から続いているもので、宇都宮市無形文化財に指定されています。

舞が18種、舞面も40種と市内の神楽の中でも、最大の規模を誇っています。毎年1月、5月、9月の28日に奉納されます。お休みの日に当たったら、二荒山神社へぜひ足を運んで、舞をみてください。

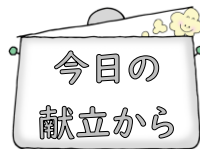


給食もりつけ・ひとことメモ

9月29日（金）



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



じゅう ご や こん だて
十五夜献立

ことは きょう じゅうごや じゅうごや あき みの いの
今年（ことし）は今日（きょう）が十五夜（じゅうごや）です。十五夜（じゅうごや）とは、秋（あき）の実（みの）を祈（いの）り、
つき み た だんご くり いも まよ こうか
月（つき）に見（み）立てたお団子（だんご）や栗（くり）・芋（いも）・ぶどう（まよ）と魔除（こうか）けの効果（こうか）がある
とされるススキ（そな）をお供（そな）えして、1年（ねん）で最（も）も美（うつく）しいとされる
ちゅうしゅう めいげつ め ぎょうじ
中（ちゅう）秋（しゅう）の名（めい）月（げつ）を愛（め）でる行（ぎょう）事（じ）です。

へいあんじだい つづ じゅうごや
平安（へいあん）時代（じだい）より続（つづ）いている十五夜（じゅうごや）の
ふうしゅう まも つづ
風（ふう）習（しゅう）を守（まも）り続（つづ）けてい（い）くこと（こと）は
す ば
素（す）晴（ば）らしいです（す）ね。

こんや つき
今夜（こんや）は、きれいな（きれいな）お月（つき）さまが
み
見（み）られる（み）るとい（い）います（す）ね。

中秋の名月

