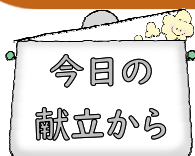
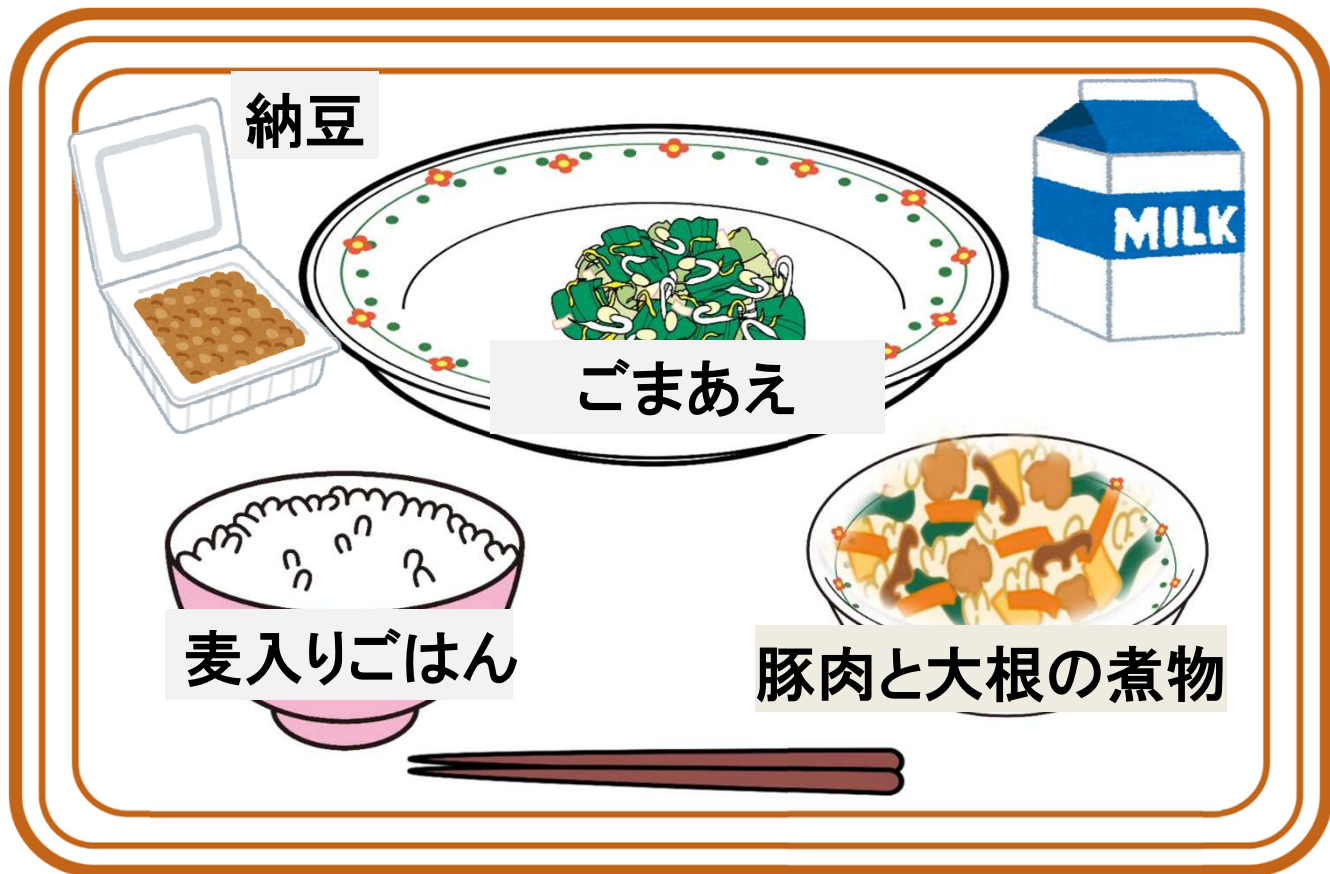


給食もりつけ・ひとことメモ

12月1日（金）



納豆

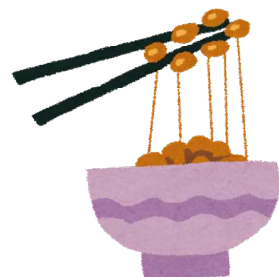
納豆は大きく分けると、甘納豆、糸引き納豆、寺納豆の3種類があります。

甘納豆は豆を砂糖で煮詰めたお菓子で、糸引き納豆は今日の給食にも

出ているおなじみの納豆です。寺納豆は塩辛納豆とも言われ、糸引き納豆

よりも黒く、乾燥した納豆になります。

納豆は栄養があるので、おうちでも食べてみてください。

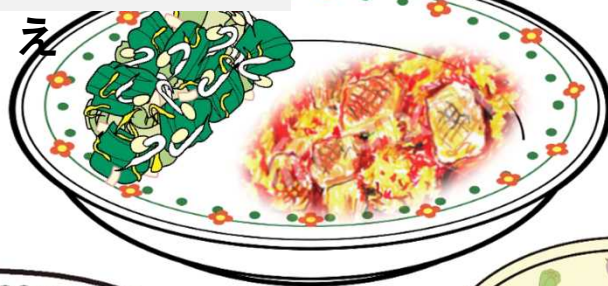


給食もりつけ・ひとことメモ

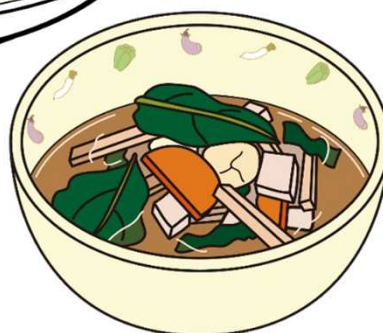
12月4日（月）

大豆もやしのキムチ和

鶏肉のチリソース



麦入りご飯



とうがんスープ



冬瓜（とうがん）



クイズ：とうがんが収穫される季節はいつでしょう？

①春

②夏

③秋

④冬

正解は②番の夏です。とうがんは漢字で冬に瓜と書くので、冬に収穫される

野菜だと思われませんが、夏に収穫される野菜です。夏に収穫して、そのまま暗く冷たい

場所で保管しておくことで冬まで食べられることから、その名前が付けられたそうです。

今日の給食では、とうがんの食感も味わってみてください。

給食もりつけ・ひとことメモ

12月5日（火）

ふりかけ

手作りさつまいもコロッケ

MILK

からしあえ

富屋小学校の
さつまいもです！

麦入りごはん

じゃがいもとさつまいものみそ汁

お話
給食

手作りさつまいもコロッケ

こんしゅう こうないどくしよしゅうかん きょう はなしきゅうしよく
今週は校内読書週間ということで、今日はお話給食です。

えほん 絵本「じゃがいもひめとさつまいもひめ」に出てくる2人の

お姫様は、いつもどちらの方が美味しいかでケンカをしています

そんな2人に仲直りをしてもらいたいという気持ちをこめて、

学校でとれたさつまいもを使って、さつまいものコロッケを作りました。

また、味噌汁にじゃがいもとさつまいもの両方を入れてみました。

それぞれに違った良さがありますよね。

じゃがいもひめ
と
さつまいもひめ



給食もりつけ・ひとことメモ

12月6日（水）



フレンチトースト

クイズ：「フレンチトースト」が誕生した国はどこでしょう？

- ①フランス ②日本 ③アメリカ

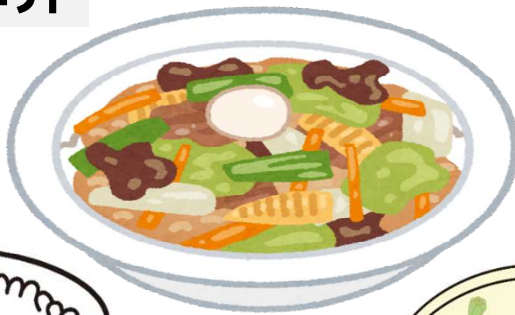
正解は③番のアメリカです。一説によると、似たような料理は昔からヨーロッパにあったとされていますが、現在食べられているような牛乳・卵・砂糖を混ぜたものにパンを浸して焼く料理を「フレンチトースト」と名付けたのが、アメリカで店を営んでいたジョセフ・フレンチさんだと言われています。

人の名前が由来になっていたのですね。

給食もりつけ・ひとことメモ

12月7日（木）

セルフ中華丼



麦入りごはん



にらたま汁



にら



栃木県はにらの生産量が第2位です。暑さにも寒さにも強く、

切っても切ってもまた生えてくる生命力の強さが魅力です。

宇都宮市は「餃子のまち」として有名ですが、おいしいニラが支えてくれている

おかげかもしれません。身体を温めてくれる効果もあるので、寒い季節には

たくさん食べたいですね。

給食もりつけ・ひとことメモ

12月8日（金）

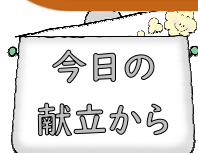
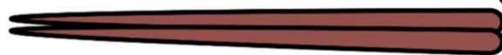
もやしとニラのごまあえ

いわしのおかか煮



麦入りご飯

お事汁



お事汁（おことじる）

12月8日は「事納め」と言い、昔の農家では12月に入ると作業をいったん終わらせ、道具を片付けて、お正月の準備を始めました。

この事納めの日には、病気にならないように願いを込めて、お事汁を食べるのが
習わしでした。お事汁には、大根、にんじん、さといも、小豆、ごぼう、こんにゃく
などの6種類の具材が使われています。

給食もりつけ・ひとことメモ

12月11日（月）

富屋小学校の
さつまいもです！



大学いも

大根葉とじゃこのごはん



おでん



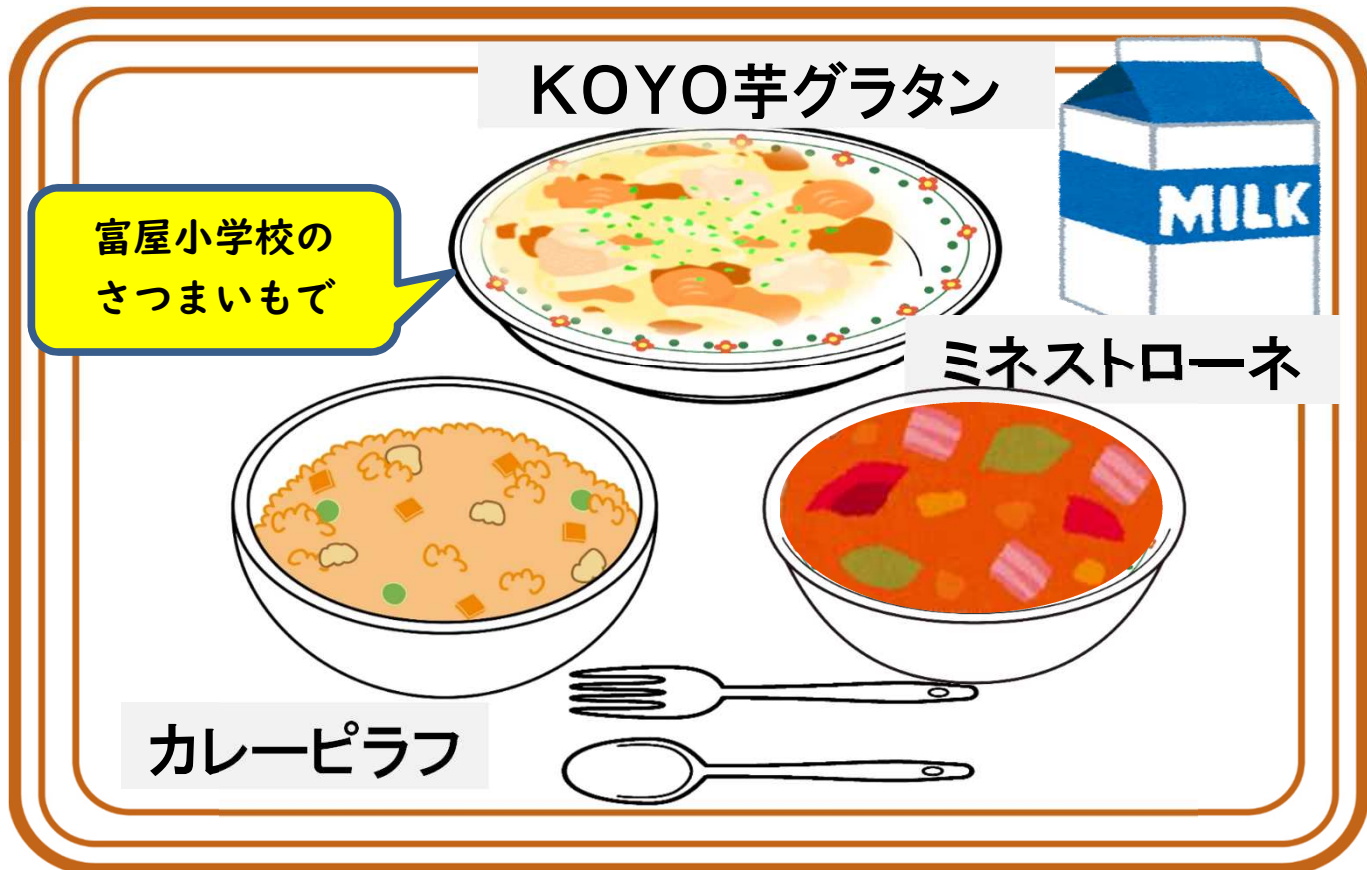
KOYO野菜給食



今日の給食は、富屋小学校で作ったさつまいもと、篠井小学校で作った大根を
たくさん使った献立です。地域でとれる食材を、その地域に住んでいる人が消費
することを地産地消と言います。地産地消の取り組みをすることで、SDGsの
目標にも大きく貢献できます。また、新鮮な食材を使えることや、
生産者が見えることも地産地消の良い所ですね。

給食もりつけ・ひとことメモ

12月12日（火）



KOYO芋グラタン

こうようち いきとういつこんだて こんようちゅう し の いしょう とみ やしょう こう いも
晃陽地域統一献立として、晃陽中・篠井小・富屋小の3校でKOYO芋グラタン
をつく じもと そだ いも つか つく
を作ります。地元で育った芋を使って作るグラタンです。

クイズ：きょう 今日のKOYOいもグラタンには、なんしゅるい 何種類のいもがはい 入っているでしょうか？

なまえ かんが
名前も考えてみてくださいね。

せいかい
正解は、さといも、さつまいも、じゃがいもの3種類です。とみ やしょう まわ
富屋小の周りおいしい

やさい
野菜がたくさんとれますね！

給食もりつけ・ひとことメモ

12月13日（水）



お弁当の日

きょう べんとう ひ
今日はお弁当の日です。みなさん朝からお弁当の準備や手伝い、お疲れさまでした。

りょうり つく
料理を作るためには、たくさんの準備や工程があります。献立作成、買い物、手洗い、

しょくざい したじゅんび ちょうり も
食材の下準備、調理、盛り付けなど、やってみないとわからないけれど1つのお弁当を

つく かんたん
作ることは簡単なことではありません。いつも食事を用意してくれるおうちのひとに

かんしゃ
感謝しながらいただきます。



給食もりつけ・ひとことメモ

12月14日（木）

クリームチーズのココアプリン モロの和風マリネ



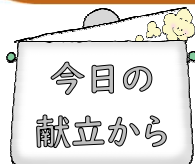
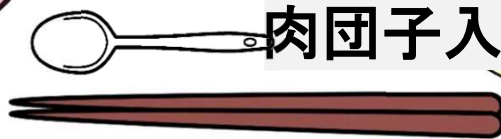
麦入りご飯



ゆで野菜



肉団子入り野菜スープ



正しい姿勢レシピコンテスト

給食環境委員会と保健体育委員会のコラボ企画「よい姿勢を保とう」の
中の「よい姿勢レシピコンテスト」は、7月から準備され、みなさんの姿勢に
ついて、意識を高めるために取り組まれてきました。

見事! グランプリに選ばれた植田めいさんの”クリームチーズのココアプリン”を
再現しました。給食調理上、少し材料の変更はありますが、
みなさんが喜ぶデザートになっていると思います。

食事中も、よい姿勢を保てるようにがんばりましょう!

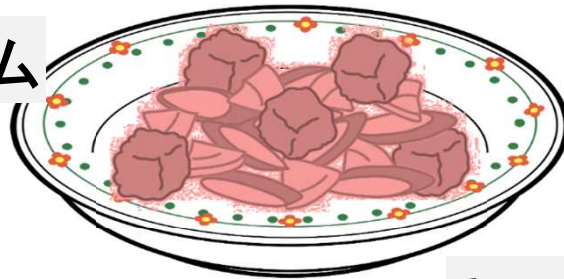


給食もりつけ・ひとことメモ

12月15日（金）

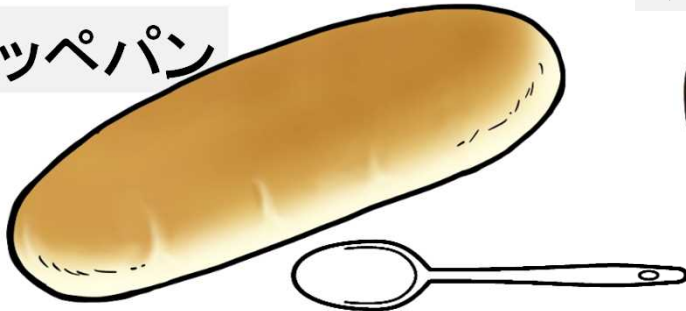
じゃが芋のトマトソースがらめ

チョコクリーム



キャベツのスープ

コッペパン



キャベツ



クイズ: キャベツに多く入っているビタミンCという栄養素は、身体にどんな働きをするでしょう？

- ① 背を伸ばす ② 風邪をひきにくくする ③ 頭を良くする

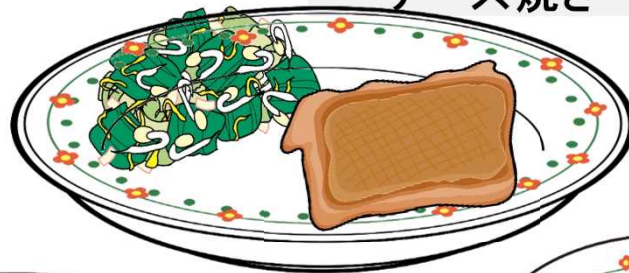
正解は、②の風邪をひきにくくするでした。キャベツにはビタミンCが多く入っていて、疲れをとってくれたり、肌を健康にしてくれるなどの効果もあります。ビタミンCは水に溶けやすいので、スープにすると溶け出てしまった栄養もしっかりとることが出来ます。

給食もりつけ・ひとことメモ

12月18日（月）

塩こんぶ和え

鶏肉の味噌トマト
チーズ焼き



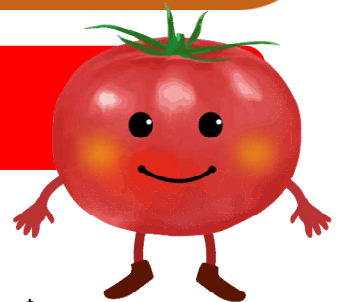
麦入りご飯



ひじきと大豆の煮もの



トマト給食



クイズ：トマトの栄養を一番とりやすい調理法はどれ？

- ①生で食べる ②焼いて食べる ③凍らせて食べる

正解は、②番の焼いて食べるです。トマトのリコピンという栄養素は加熱して食べると、生で食べるより3倍も効率よくとれると言われています。

今日は鶏肉にのせて焼いてあるので、しっかり栄養が取れますね。

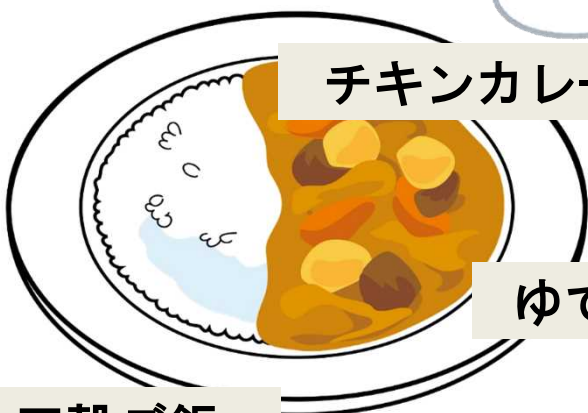
給食もりつけ・ひとことメモ

12月19日（火）

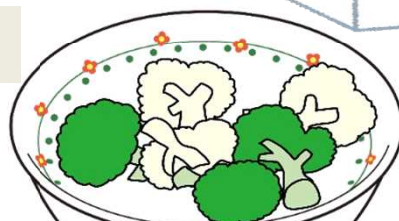
県産ヨーグルト



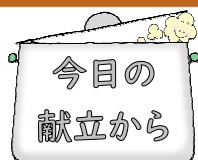
チキンカレー



五穀ご飯



ゆで野菜 手作りドレッシング



ブロッコリー

クイズ：ブロッコリーはどこぶぶんの部分たを食べる野菜やさいでしょう？

- ① 葉はっぱ ② 花はな ③ 茎くき

正解は、②番の花はなの部分ぶぶんです。みなさんがいつも食たべているのは花はなのつぼみせいかいの状態じょうたいなので、時間じかんがたつと黄色きいろい花はなが咲さきます。

茎くきの部分ぶぶんも、周りまわの堅かたい皮かわをむくことたで食たべることが出来できます

ので、食品ロスへを減くらすためにも茎くきもおいしくいたたきたいですね。



給食もりつけ・ひとことメモ

12月20日（水）

にらと春雨の炒め物

シューマイ



麦入りご飯



豆腐の中華スープ



今日の
献立から

シューマイ

クイズ：栃木県のある市町がシューマイを使った町おこしをして話題になりました。

その市町とはどこでしょう？

①日光市

②那須町

③鹿沼市

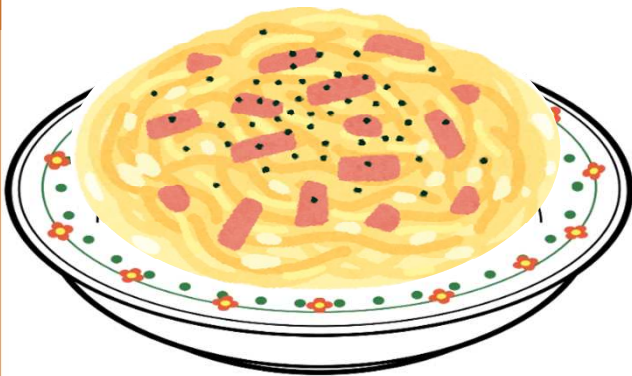
正解は、③番の鹿沼市です。鹿沼市は、シューマイ弁当で有名な崎陽軒の初代社長、

野並茂吉さんの出身地であることから、シューマイで鹿沼市を盛り上げようと町おこしをしています。宇都宮市には餃子の像がありますが、鹿沼にはシューマイの像があるそうです。

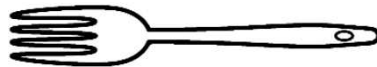
給食もりつけ・ひとことメモ

12月21日（木）

スパゲティー クリームソース



海藻サラダ



海藻



海藻と一口に言っても種類がたくさんあります。今日の給食のサラダに

使っている海藻は、わかめ、茎わかめ、昆布、とさかのり、白ふのりです。

とさかのりは、鶏のとさかにその形が似ていることからその名前がついたと言われています。

海藻は成長期に必要なカルシウムやマグネシウムが多く入っています。

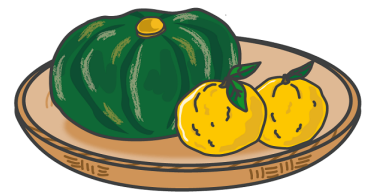
また、日本人は海藻類が不足しがちなので、気を付けて食べたいですね。

給食もりつけ・ひとことメモ

12月22日（金）



冬至（とうじ）



クイズ: 冬至の日は、1年間の中である時間が1番短い日だと言われています。それは何でしょう？

- ① 朝の時間が短い ② 昼の時間が短い ③ 夜の時間が短い

正解は、② 番の昼の時間が短いでした。ちなみに昼とはおもに日の出から日の入りまでのことを言います。

冬至の日にはかぼちゃを食べて、ゆず風呂入ると風邪をひかないと言われています。給食には、かぼちゃの天ぷらを取り入れてみました。

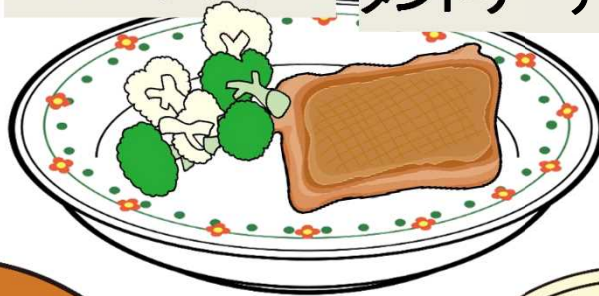
給食もりつけ・ひとことメモ

12月25日（月）

クリスマスデザート



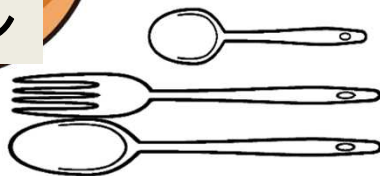
ミニサラダ



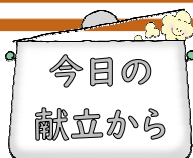
タンンドリーチキン



アップルパン



野菜スープ



クリスマス



今日はクリスマスですね。クリスマスにはチキンを食べるとい^{ひと}う人も

多いかと思^{おも}いますが、実^{じつ}はクリスマスの本場であるアメリカでは、チキンでな^な

しめんちょう^{七面鳥}を食べるそうです。日本^{にほん}でクリスマスにチキンを食べるようになったの

1970年代^{ねんだい}にファーストフード店^{てん}が「クリスマスにはフライドチキン」という

広告宣^{こうこく}伝^{せん}をしたことが始^{はじ}まりだとい^いわれています。

明日^{あした}から冬休^{ふゆやす}みですね!体調^{たいちよう}に気^きを付^つけて楽^{たの}しく過^すごしてくださいね★

