

給食もりつけ・ひとことメモ

11月1日（水）



今日の
献立から

宇都宮餃子祭

11月3日～5日まで宇都宮餃子祭り2023が宇都宮城址公園で開かれます。

このイベントは、餃子の消費量が多い宇都宮の餃子を味わってもらい、

宇都宮の餃子をより盛り上げることと、宇都宮市の良いところを

広く知ってもらうために行われています。

みなさんも、足を運んでみてはいかがでしょうか？

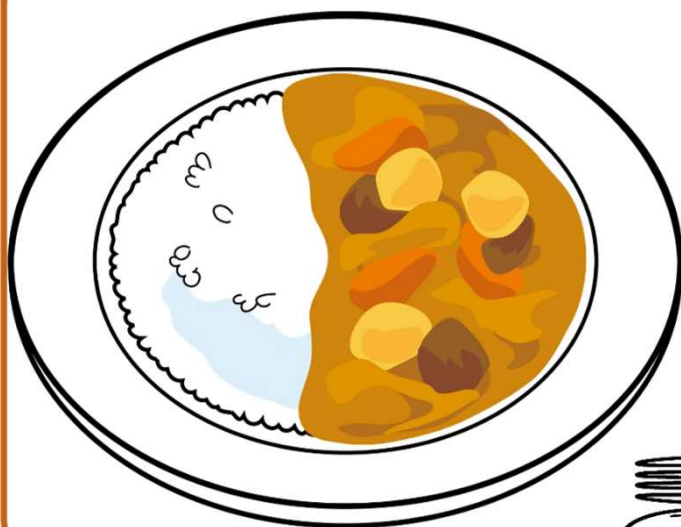


給食もりつけ・ひとことメモ

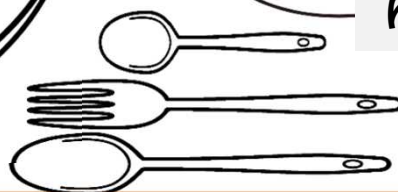
11月2日（木）

みんなでつくった
カレーライス

てづくり
こうちゃプリン



ゆで野菜



「みんなでつくったカレーライス」



図書&給食でのコラボ給食のお話給食第二弾です!!

第二弾である今日は、絵本「きょうのごはん」の中に登場

する”みんなでつくったカレーライス”です。絵本の中に出て

くるカレーライスは、大きな鍋でたくさん作った様子が描かれ

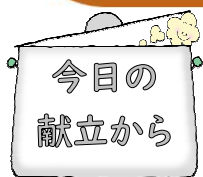
ていますね。給食のカレーも大きな釜で具材をたくさん入れ

て作るの、肉や野菜のうまみが溶け出してとってもおいしいですね。



給食もりつけ・ひとことメモ

11月6日（月）



道産子汁（どさんこじる）

「道産子」とは、「^{ほっかいどう}北海道で生まれたもの」を意味する言葉です。

^{ほっかいどう}北海道では広い大地で、たくさんの作物が育ち、牛や豚などの酪農も盛んです。

道産子汁には北海道でよくとれる、豚肉、じゃがいも、にんじん、コーン、バターなどが入っています。

道産子汁だけでなく、ほっけも^{ほっかいどう}北海道でよくとれるお魚ですが、大型で良く肥えた

ほっけのことを「ねぼっけ」と呼ぶそうです。

脂がのっておいしい「ねぼっけ」を一度食べてみたいですね。

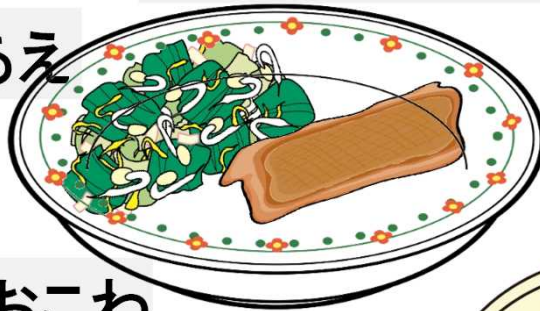


給食もりつけ・ひとことメモ

11月7日（火）

鶏肉のさっぱり煮

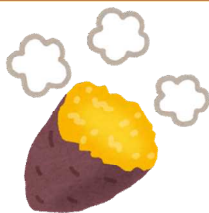
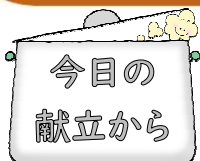
磯辺あえ



さつまいもおこわ



みそ汁



さつまいも



ほっくりと甘い^{あま}さつまいもは、ごはんにも、スイーツにも使われています。

わたし^すたちが住む^{とちぎけん}栃木県のお隣の^{となり}茨城県はさつまいもの生産量が全国で第2位です。

濃厚な^{のうこう}甘みが特徴で、焼き^{あま}いもなどで大人気の^{とくちよう}「べにはるか」や、ホクホクした^や食感^{だいにんき}が特徴の^{しよっかん}「ベニアズマ」、しっとりした^{しよっかん}食感^{とくちよう}が特徴の「べにまさり」など、たくさん

の^{しゅるい}種類のさつまいもを作っています。^{つく}茨城県にはやきいも^{いばらきけん}ファクトリーミュージアム

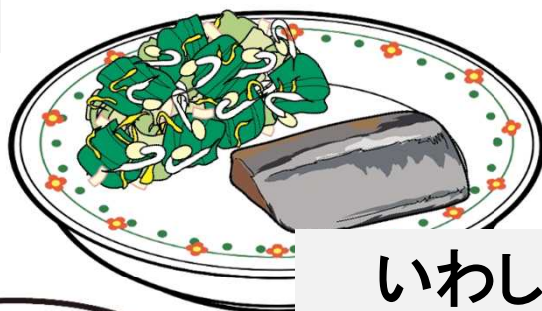
もあり、工場見学では焼き芋^{こうじょうけんがく}が作られる様子が見られるそうです。



給食もりつけ・ひとことメモ

11月8日（水）

おひたし



いわしのおかかに

ごこくま
いごはん



さつまいもと
きりこんぶのにももの

今日の
献立から

りっとう
立冬

りっとう ふゆ はじ こころ きょう りっとう ひ
立冬とは、冬が始まる頃とされ、今日がその立冬の日になります。

こが 木枯らしが吹き、木々の葉が落ち、早いところでは初雪の知らせが聞こえてくる、

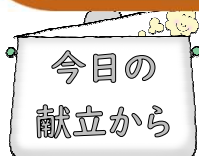
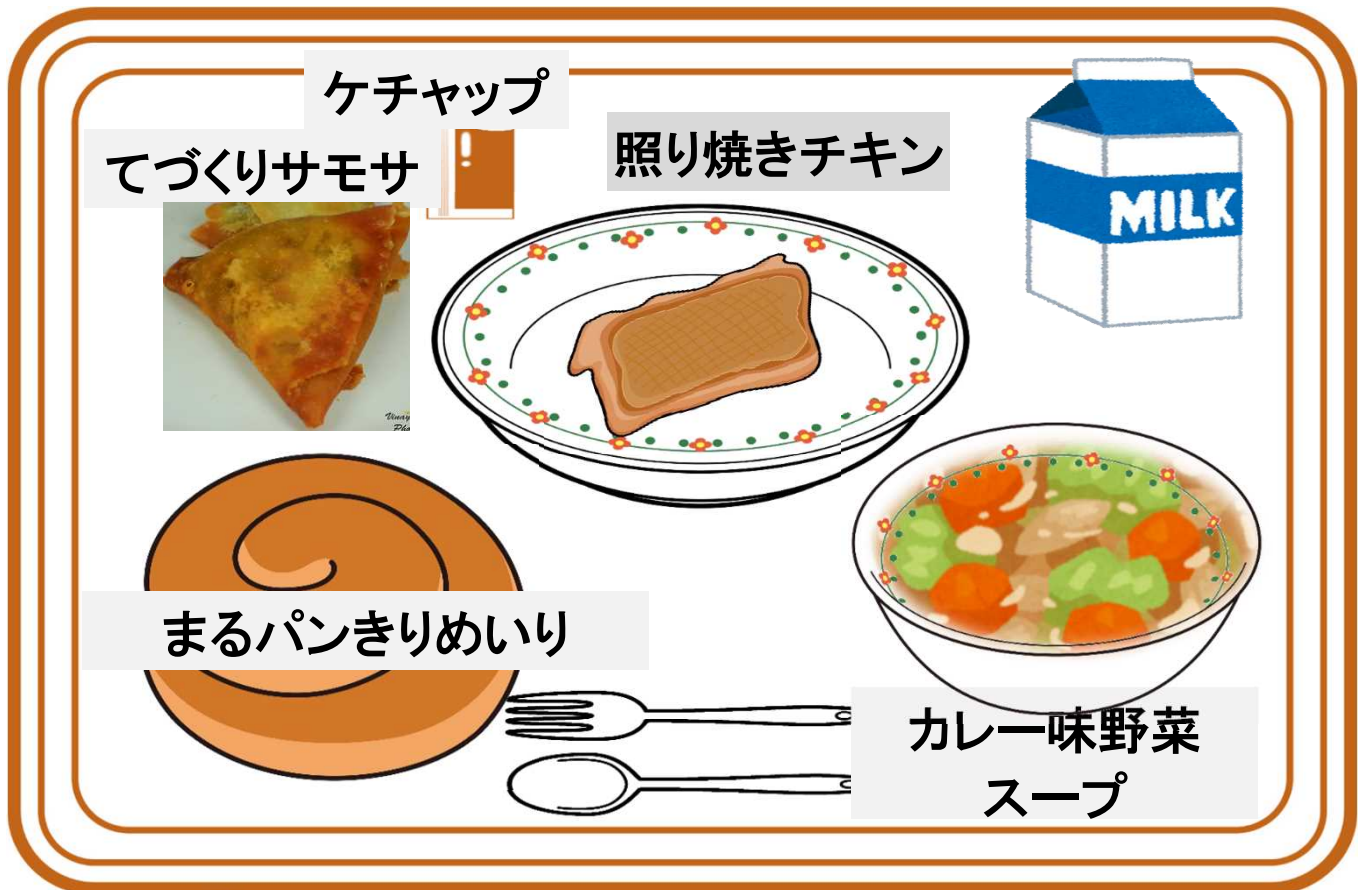
きせつ あき ふゆ か 変わる時期です。りっとう す 真冬の寒さに備えて

ふゆ じゅんぴ はじ よ い
冬の準備を始めると良いと言われています。



給食もりつけ・ひとことメモ

11月9日（木）



インド給食



がいこく りょうり にふれながら、その国のよさをしろう! 第2弾!

きょう は、インドの りょうり であるサモサを給食に取り入れてみました。

サモサとはインドで定番のおやつで、こむぎこ つく かわ で、スパイシーな味

つけをした ぐざい につ 包んだものです。どんな りょうり か、お楽しみに!

インド
INDIA



給食もりつけ・ひとことメモ

11月10日（金）

セルフ鶏そぼろ丼



チョコチップマフィン



麦入りごはん



ほうれん草と卵のスープ



「チョコチップマフィン」



今週は、読書週間です。読書の秋&食欲の秋ということで図書&給食

でのコラボ給食のおはなし給食第二弾です!!

第三回目である今日は、”泣きたい夜の甘味処”というコミックから、

チョコチップマフィンです。主人公のおばあちゃんが作ってくれた思い

出の味なんだそうです。家族が自分のために手作りしてくれた食べ

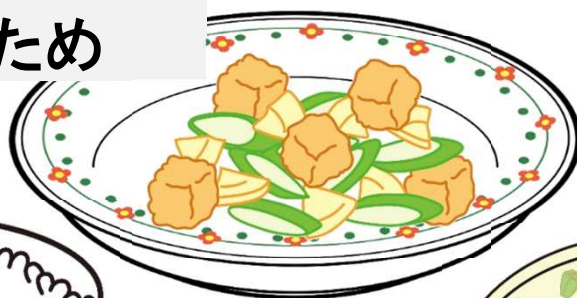
物は、いつも以上においしく感じますよね



給食もりつけ・ひとことメモ

11月13日（月）

ぶたにくとだいの
みそいため



ごはん



けんちんじる



地産地消



今日の
献立から

自分たちの住む場所^{じぶん すむ ばしょ}で、作られた食材^{つくられた しょくざい}を使い^{つか}食べることを地産地消^{ちさんちしょう}と

いいます。自分たちの住む地域^{じぶん すむ ちいき}のことを知る^しことで、地域の良^{ちいき}さを理解^{りかい}

でき、愛着^{あいちゃく}をもてるようになります。13日^{いちにち}から17日^{いちにち}までの1週間^{しゅうかん}は、

地産地消週間^{ちさんちしょうしゅうかん}として、なるべく地元^{じもと}の食材^{しょくざい}を使用して^{しょう}作れる献立^{つく んだて}を

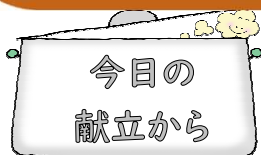
取り入れ^とました。これからも、地産地消^{ちさんちしょう}を進^{すす}めていきますので、

普段^{ふだん}から、食材^{しょくざい}の産地^{さんち}など興味^{きょうみ}を持^もってくださいね！



給食もりつけ・ひとことメモ

11月14日（火）



卵

生^{なま}のままでも加熱^{かねつ}しても食べられる卵^{たまご}は、幅広い料理^{はばひろ りょうり}に活躍する万能^{かつやく}な食べ物^{ばんのう た もの}です。

価格^{かかく}においても20年間^{ねんかん}、1パック200円台前半^{えんだいぜんはん}の安さ^{やす}を維持^{いじ}し、“物価^{ぶつ か}の優等生^{ゆうとうせい}”と

呼ばれてきました。ところが今年^{ことし}に入^{はい}って、一時^{いちじ}300円^{えん}を超える高値^{たかね}が続^{つづ}いています。

このまま行くと卵^{たまご}もいつでも手^てに入る存在^{はい ぞんざい}ではなくなってしまうかもしれません。

いま卵^{たまご}をあたり前^{あ まえ}に食べられること^たに感謝^{かんしゃ}していただきましょう。



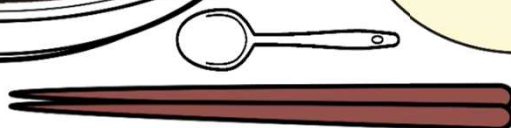
給食もりつけ・ひとことメモ

11月15日（水）

しちごさん
おいおい
ちらしずし



こんさいの
すまし汁



今日の
献立から

七五三



しちごさん おかし にほん でんとうぎょうじ しちごさん いわ りょうり
七五三は昔からある日本の伝統行事です。七五三のお祝いの料理では、

おいぞめやおしょうがつのようにきまっためにゆーはありません。しかし、
お食い初めやお正月のように決まったメニューはありません。しかし、

いっばんてき えんぎ よ しよくざい つか わしよく
一般的には縁起が良く、おめでたいとされる食材を使った和食を

た 食べる人が多いようです。ちらし す し いろどり ゆた ぐざい
寿司は、彩り豊かな具材がおめで

たさを 演しゅつ きのょう きゅうしよく と い
たさを演出してくれるので、今日の給食に取り入れてみました。



給食もりつけ・ひとことメモ

11月16日（木）

おつかれサマー！トマたま丼

YOGURT

MILK

いちごヨーグルト

カブ入り野菜スープ

ごはん

🍅 おつかれサマー！トマたま丼 🍅

宇都宮はトマトの作付面積が県内一位であることから、地域への理解を深め

愛情を育むことを目的に、今年度初めて小・中学生による「トマト料理コンクール」

が実施されました。今日はその優秀賞に選ばれた「おつかれサマー！トマたま丼」

を給食用にアレンジして提供しています。

カレー味がピリリときいていて、おいしいですよ！



給食もりつけ・ひとことメモ

11月17日（金）



今日の
献立から

KOYO焼き芋

じもとのうか いけだふみたけ
地元農家の池田文武さんのさつまいもは、ことしほうさく今年豊作とのことで、

こんだて なか
献立の中にもさつまいもの献立をたくさん取り入れています。

とみ やしろう きょうざいえん
富屋小の教材園でも、さつまいもいもをそだてていました。

ことし
今年もたくさんのさつまいもがしゅうかく収穫できたみたいです。

すでに給食にも学校がっこうのさつまいもをたくさん使用しています。



給食もりつけ・ひとことメモ

11月20日（月）

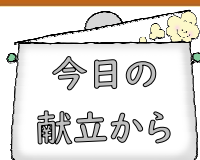
白菜のゆず浅漬け

黒から揚げ



麦入りごはん

大根のゆず煮



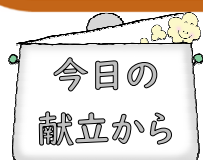
梵天祭り給食



18、19日と行われた羽黒山神社の梵天祭りは、約300年前に始まったとされるお祭りです。梵天と言われる神様を招くための目印となる幣束を町中引き回しながら、神社へと向かい奉納します。上河内名産のゆずが並ぶのも、このお祭りの名所です。そこで、今日の給食では、柚子を使った献立を作りました。梵天祭りの動画を見ながら、宇都宮市の文化について調べてみてください。

給食もりつけ・ひとことメモ

11月21日（火）



おにぎりの日

子どもたちの^{しよくいく}食育について、^{がっこう}学校と^{かてい}家庭とで^{かんが}考える^{きかい}機会をもつことを

^{もくてき}目的をして始められた^{はじ}行事です。^{ぎやうじ}今日のおにぎりは、その^{きやう}目的^{もくてき}通り、^お

おうちの人と^{ひと}一緒に、^{いっしょ}自分で^{じぶん}作^{つく}ってきましたか？

^{すこ}少しずつ、^{じぶん}自分でできることを増やしていけるといいですね！

自分でつくったおにぎりを持ってきましたか？

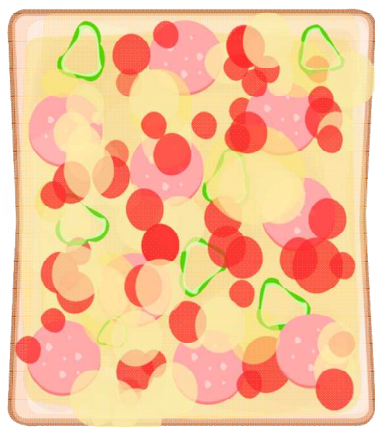
写真を忘れずに撮りましょう！



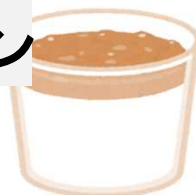
給食もりつけ・ひとことメモ

11月22日（水）

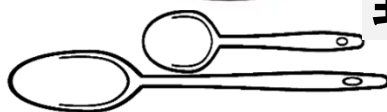
クリームチーズのココアプリン



ピザトースト



野菜スープ



よい姿勢レシピグランプリ

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。

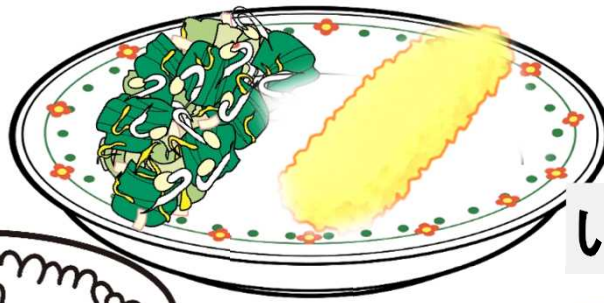
しっかり食べて、よい姿勢を保てるようにがんばりましょう！



給食もりつけ・ひとことメモ

11月24日（金）

おひたし



いかやき



麦入りごはん



すいとん



今日の
献立から

新嘗祭（にいなめさい）

にいなめさいとは、いねのしゅうかくを祝い、いわほうじょういのしきてん豊穰を祈る式典です。

5年生のねんせいそだこめもたくさんとあすしゅうかくさいこうていしんまいた
みんなでいただくよてい予定です。まきびで炊いたしんまいのおいしさをあじわってください。

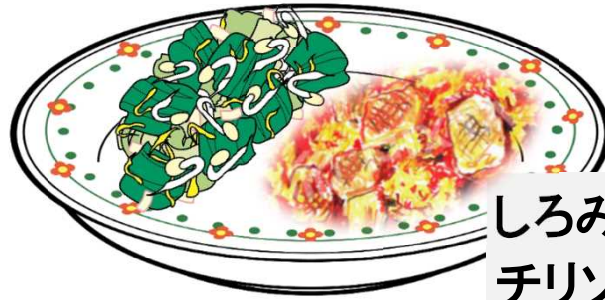
また、このきかいにおめについてしらべてみてくだ
きこうへんどうえいきょうこめしゅるいしら
みると、気になることがたくさんでできますよ！



給食もりつけ・ひとことメモ

11月28日（火）

ナムル



しろみざかなの
チリソースがけ



むぎいりごはん



ひじきとたまごのスープ

今日の
献立から

ごま



1200年前^{ねんまえ}のアラブの物語^{ものがたり}、「アリババと40人の盗賊^{にんとうぞく}」の中^{なか}に、

おまじないの言葉^{ことば}としてゴマが登^{とうじょう}場します。

ゴマの成分^{せいぶん}は半分^{はんぶん}が脂肪^{しぼう}で、砂漠^{さばく}を旅^{たび}するスタミナをつけるために大切^{たいせつ}なも

でした。は「セサミノール」と言^いい、動脈硬化^{どうみやくこうか}を防^ふぎ、生活習慣病^{せいかつしゅうかんびょう}やがんを防^ふき

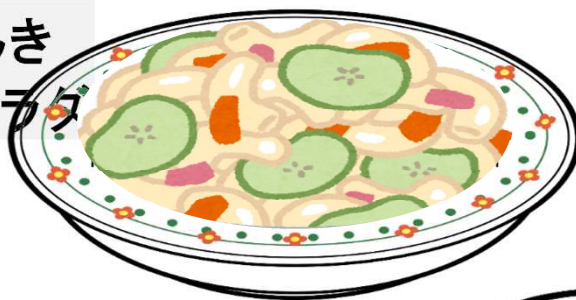
ます。若^{わか}さのビタミンといわれるビタミンEも多^{おほ}く含^{ふく}みます。



給食もりつけ・ひとことメモ

11月29日（水）

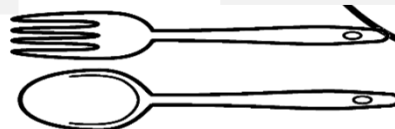
サラダでげんき
りっちゃんのサラダ



こめこぶどうパン



ハンガリアシチュー



今日の
献立から

サラダでげんき

今日のサラダは、1年生の教科書に出てくる「サラダでげんき」の中のりっちゃんがおかあさんのために作ったサラダを再現しました。

このサラダを食べると、たちまち元気になるサラダです。

とても心温まるすてきなお話なので、今日は、給食時間

「サラダでげんき」をテレビで流したいと思います。

みなさん!おうちの人を大切にしてくださいね!



給食もりつけ・ひとことメモ

11月30日（木）

きりぼしだいこんの
ぽんずあえ

YOGURT

県産ヨーグルト

モロの
からあげ



麦入りごはん

せんだうなべ

宮っ子ランチ(秋)



うつのみやしは、1年に4回（春・夏・秋・冬）の宮っ子ランチという宇都宮市の郷土料理や特産物を活用した献立を作成し、給食として皆さんに届けています。

ぜひ、この機会に宇都宮市について理解を深めてください。

今日の船頭鍋は、宇都宮市北東部にある清原地域で、江戸時代に鬼怒川の水流を利用して、船で物資の運搬を行っていた頃、船頭たちが地元で採れる食材を利用して作って食べていた鍋です。

その時代行きかう船は、100隻を超えていたそうです。

