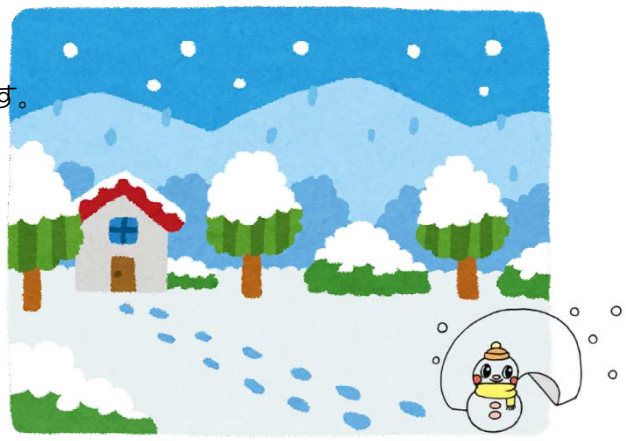
2月 給食献立配膳図

3年生用

給食配膳の参考にしてください。一口メモなども読んでくださいね。

★は、３年生のみ
提供されるメニューです。



1(木)

3年生
リクエストメニュー

ユーリンチーとは、中国から伝わった唐揚げ料理。料理名には、鶏肉に油をかけた料理という意味があります。
宇都宮市民なら水餃子も好きですよね。今日は皮がモチっとした水餃子を楽しみましょう。

2(金)

節分の日メニュー

今日は、節分の日メニューです。鬼（嫌なこと）に豆をぶつけて追い払い、福（良いこと）を呼び込むという行事は、みなさんにも馴染みがありますね。
いわしの焼いた煙で鬼を追い払うことができるとも言われているため、いわしのごま味噌煮が提供されます。

5(月)

宇都宮市産トマト活用デー

今日は、宇都宮市産のトマトを使ったメニューです。なんと、豚汁にトマトが入っています。ほどよい酸味と豚肉のうま味の相性がピッタリですので、よく味わってみてください。

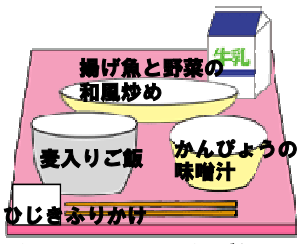
6(火)

またカレー！と喜ぶ人とそうでない人がいる？　いやいや、学校のカレーは毎日でもいいと、２年国語の先生がおっしゃられていました。
陽南中では、４種類のカレールーを使っています。食べてみて、どんなルーを使っているか分かった人、天才です。

7(水)

切干大根は煮物だけでなく、スープにも使えます。スープのうま味が、大根に染みわたっていますよ。骨や歯の健康な成長を促してくれるカルシウムたっぷりです。

8(木)



今日のメインは、揚げ魚と５種類の食材を炒め合わせた料理です。使われる食材は、じゃがいも・ピーマン・玉ねぎ・人参・しいたけです。ピーマンとしいたけが苦手な人でも、揚げ魚と一緒なら食べられるはず！

9(金)

栃木県の郷土料理

栃木県の郷土料理『しもつかれ』は、初午（お稲荷さんの誕生日）に稲荷神社にお供えする料理として伝えられています。今は苦手でも、子ども時代にいろいろな味を経験すると、将来、美味しさの幅が広がり、食を楽しむことができます。ぜひ一口は食べてみましょう。

12(月)

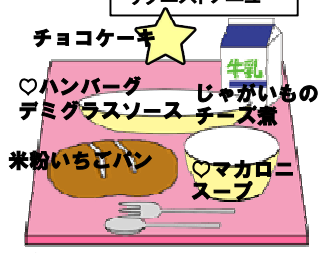
建国記念の日
振替休日

13(火)

今日のフライは、調理に手間がかかっています。鮭に下味をつけ、衣をつけ、１個ずつ油の鍋に入れて揚げていきます。この工程を１時間３０分続けると、８００個の美味しいフライが出来上がります。

14(水)

3年生
リクエストメニュー



今日はバレンタインということもあり、♡型の料理が登場しています。♡ハンバーグには、みんな大好きデミグラスソースがかかっています。食べるのがもったないぐらい、バエています。

15(木)

切干大根は陽南中人気メニューの１つ。毎回、ほとんど残食がありません。自然な甘味は切干大根から出るもの。なので砂糖は１人当たり１ｇしか使っていません。
魚は白味噌漬けにしたものをこんがり焼いています。

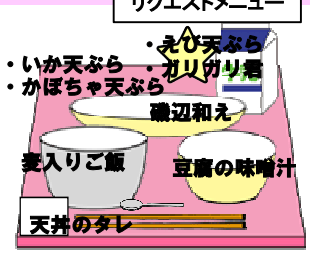
16(金)

3年生
リクエストメニュー

久しぶりに、ラーメンの登場です。スープは、煮干・昆布・豚骨と鶏ガラでだしを取ったので、うま味がたっぷり味わえるはず。😀３年のラーメン好きな先生も納得してくれるかな。

19(月)

3年生
リクエストメニュー



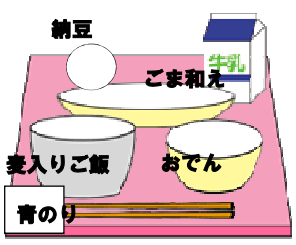
今日は、いか天とかぼちゃ天に、タレをかけ、セルフ天丼でいただきましょう。あー、このタレってなんて美味しいんだろう。
いかには、血管を丈夫にし、元気になる働きがあるそうです。
元気があれば何でもできる。

20(火)

3年生
リクエストメニュー

今日の給食を食べると、９月に行われたインドの先生方の訪問を思い出すかな？　楽しかった時間を思い出しながら食べてみましょう。そして、キーマカレーに使われている肉は、そう、『ひき肉でーす』

21(水)



おでんには、１０種類の具（里芋・昆布・うずら卵・さつま揚げ・こんにゃく・大根・人参・いかボール・がんどき・ちくわ）が入っています。それを平等に配るって至難の技なので、当番さんに文句を言わないように。
そして、納豆に青のりを入れて食べてみてください。美味しいよ。

22(木)

今日のメニューには、栃木県産食材がたくさん使われています。その数なんと１１種類！！答えが分かった人は、栄養士棚原まで来てください。

23(金)

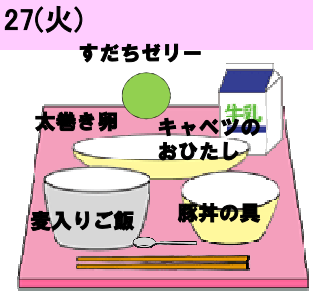
天皇誕生日

26(月)

3年生
リクエストメニュー

ハンバーグに、宮のタレをたっぷりかけて食べる・・。なんて幸せなことなんだ。タレは、玉ねぎ・酢・にんにく・しょうゆをベースに作ります。調理員さんが一生懸命作ったタレをありがたくいただきましょう。

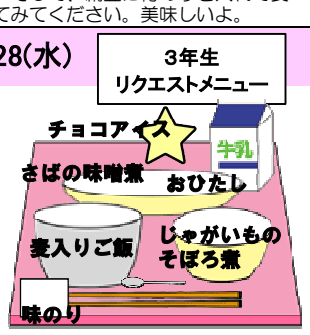
27(火)



豚丼の具は、しっかりした肉質のもも肉と、脂の旨味をたっぷり含んだバラ肉を使っています。豚丼は、日本で生まれた料理です。いくらでも食べられるって言うくらい、美味しいです。
そして、今日は３年生を送る会にちなみ、【巣立ちゼリー】が出ます。

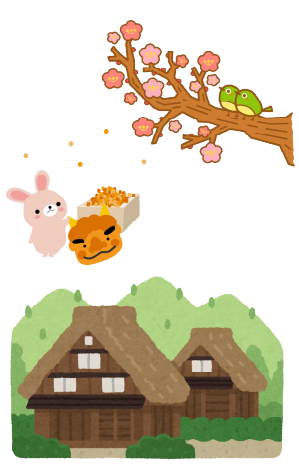
28(水)

3年生
リクエストメニュー



そぼろ煮に使われているじゃがいもは、合計で９０ｋｇもあります。給食室では、皮むきや芽取りなど、大変な作業の連続ですが、みなさんに喜んでもらうよう調理員さんたちはがんばります。

29(木)

3年生
リクエストメニュー

アルファベットマカロニが入ったスープって、とても人気がありますね。スープにAからZまでそろった人はラッキー！一緒にAtoZを歌いましょう。