



8, 9月給食献立配膳図



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。

9月4日(月)から、対面給食と牛乳パックのリサイクルが始まります。 		30(水)  夏休み明け初日の給食は、豆腐すくしメニューです。ハンバーグと味噌汁に豆腐を使っています。憧れのKポップ歌手も食べているかもしれない、韓国風味噌汁には、にんにくや豆板醤などが入っています。食べれば、キレッキレのダンスが踊れるといいですね。	31(木)・いか天ぷら・おくら天ぷら(2本)  宇都宮市ではオクラがたくさん生産されています。今日は、雀宮地区でとれたオクラを天ぷらにしています。天井のたれをたっぷりかけて食べてみましょう。陽南中初登場料理です。	1(金) ツナマヨオムレツ  今日は炭水化物ばかりじゃ！と思うかもしれませんが、給食はいつも1回の食事に適量の栄養価を計算して提供しています。気付いたら、ペロリと食べ終わっているはず・・・です。
4(月) 対面給食・牛乳パックのリサイクル開始  今日から対面給食と牛乳パックのリサイクルが始まります。コロナ禍対応から、通常の給食時間に戻ることです。慣れないこともあるかもしれませんが、フレンチクレープを食べて、仲良く協力し合いながら過ごしてもらえたらと思います。	5(火) 地域協議会試食会  今日のメニューは、なすを美味しく食べるには・・・と考えたものです。高温で揚げたなすは適度に水分が抜け、うま味が凝縮されます。旬の野菜をたくさん食べて、熱中症や夏バテを予防しましょう。	6(水)  トックとは、韓国で食べられている餅のことです。そのトックがたっぷり入ったピリ辛味のスープをトックスープと呼んでいます。すうぶんではできない、手間のかかった美味しいスープです。	7(木)  ホットドッグは、カレーキャベツ・ウィンナーをパンにはさみ、ケチャップマスタードをかけて食べてみましょう。給食室ではウィンナーをゆでた肉汁たっぷりのゆで汁で、スープを作っています。給食室でもSDGsを心がけています。	8(金)  冬瓜は、夏に収穫され、冬まで貯蔵することができるため冬瓜と呼ばれます。沖縄県で多く生産されています。体内にたまった余分な熱を排出してくれる働きがあるため、熱中症予防に効果的です。チーズは、日本が生んだ世界的に有名なキャラクターの形をしています。お楽しみに〜。
11(月) キャベツのおひたし  肉に味噌ダレを漬け込んで焼くと、柔らかくなり、味はとっても香ばしくなります。おみせしました。味噌は栃木県産大豆から作られたものを使っています。	12(火) 大豆もやしのキムチ和え  中華丼の目玉は、うす卵なのではないでしょうか。目玉だけに。当番さんは上手に1人2個ずつ入れましょう。大学芋は、1人3個ずつです。やこしー。	13(水)  今日のぶどうは、調理員さんが1粒ずつ丁寧に3回手洗いをしました。食べやすいように種無しになっています。栃木県では、栃木市が生産地として有名です。	14(木)  スパゲティは、乾麺をゆでた後、麺がくっつかないように、オイルをまぶしています。ミートソースにも絡みやすくする給食室での工夫です。家で作る時にも参考にしてください。	15(金)  宇河地区 新人大会のため 給食無し
18(月)  敬老の日	19(火) お彼岸メニュー  巻き狩り汁は、那須塩原市の郷土料理です。鎌倉時代に鎌倉殿が幕府の勢力を知らしめるために、那須野が原で大規模な「巻き狩り」を行いました。そして、たくさんの野菜と狩りで捕獲した肉を入れた汁を巻き狩り汁と呼んだそうです。	20(水) インドの先生方との試食会  今日は、 富士山ゼリー の先生方がみなさんと一緒に給食を食べます。日本の給食が初体験ということなので、わかめご飯を始めとした、陽南中で人気の給食料理をそろえました。会食を通し、日本の食文化を知っていただく機会になるといいですね。	21(木)  『陽南中調理員さんのチーム、今、ええ感じやねん。』カレーに使う材料は、じゃがいも36kg・人参20kg・玉ねぎ60kg・豚肉32kgもあるため、今日も調理員さんは解放エクササイズをしてから、作業に取り組んでいます。	22(金) 餃子ロール  今日の炒め物は、炒めた具にゆでた春雨を混ぜ合わせて作ります。炒めた具の煮汁が春雨にしみ込んでいるので、とっても美味しいですよ。春雨は、意外にも食物繊維が多く含まれています。美味しいし、健康にもいいし、いいことばかり。
25(月) キャベツのおひたし  陽南中で大人気のモロの和風マリネは、どうして美味しいのだろう・・・それは、味付けに酢と砂糖と塩を使っているからです。魚のうま味とこの3つの調味料のかけ合わせは、舌が美味しいと感じます。	26(火) 梨  栃木県の梨は、全国3位の生産量を誇っています。今の時期は、スーパーや直売所に県産の梨がたくさん売られているので、確認してみましょう。梨は、大きな形をしているものほど、甘くておいしいとされています。栃木県の給食業界では、高野豆腐の細切りを【すしの子】と呼びます。【推しの子】だったらよかったな。	27(水) 野菜のにんにく醤油和  にんにくと調味料を合わせたタレをゆでた野菜にからめます。どんな野菜でも美味しくなってしまうから、不思議。にんにくには、疲れを残さない体にしてくれる働きがあるので、今日の料理も完食しましょう。	28(木) ぶどうゼリー  スープには、うま味たっぷりの海の幸をふんだんに取り入れています。あさり・いか・えびが入っており、まさに、海の宝石箱〜。味付けは、酸味がきいたトマトを使っています。	29(金) 十五夜メニュー  今日は十五夜メニューです。十五夜は、秋の収穫の喜びをお祝いする行事です。昔からこの日に月見団子や秋に収穫された作物を食べる風習があります。給食のゼリーは、夜空に浮かんだ満月を見立てています。今夜、きれいな満月が見られますように。