

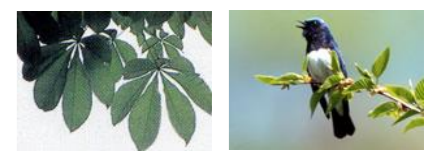
日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				
4 (火)	子供パン		子供パン			小麦 乳	767	24.7	
	牛乳	牛乳				乳			
	メンチカツ	小松菜入りメンチカツ	菜種油			小麦 乳			
	野菜サラダ			キャベツ 人参 とうもろこし					
5 (水)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦	821	34.4	
	冬瓜のミネストラスープ	ベーコン	スパゲティ オリーブ油	冬瓜 玉ねぎ 人参 セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦			
	梨			梨					
	ご飯		米						
6 (木)	鯖の塩焼き					乳	825	29.1	
	肉じゃが			じゃが芋 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 こんにゃく グリンピース	小麦			
	豆腐の味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)				
	醤油ラーメン	中華類 ラーメン(汁)	豚肉 なた	米ぬか油 ごま油	ねぎ 人参 もやし キャベツ めんま 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
7 (金)	揚げぎょうざ②		ぎょうざ			乳	853	27.8	
	こんにゃくサラダ			キャベツ ほうれん草 人参 こんにゃく		小麦			
	和風ドレッシング		和風ドレッシング			小麦			
	夏野菜のカレーライス	麦ご飯 カレー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	菜種油 小麦粉 米ぬか油	南瓜 なす 玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース 塩 ケチャップ ウスターソース スープストック ワイン 胡椒			小麦 乳
10 (月)	牛乳	牛乳				乳	781	33.0	
	ロシアスープ		豚肉	米ぬか油 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油			
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め		豚肉 生揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	筍 にら にんにく	醤油 日本酒 豆板醤 甜麺醤 スープストック 塩			小麦
	青梗菜のスープ		鶏肉 わかめ	米ぬか油	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	スープストック 醤油 塩 胡椒			小麦
11 (火)	蜂蜜パン		蜂蜜パン			小麦 乳	792	29.7	
	揚げなすのトマト煮		豚肉 ヨーグルト	じゃが芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油	なす トマト ピーマン にんにく 生姜	カレー粉 スープストック 塩 日本酒			
	野菜スープ		豚肉	米ぬか油 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦
	中華炊き込みご飯		ハム	米 砂糖 ごま油 米ぬか油	筍 人参 枝豆 木くらげ	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒			小麦
12 (水)	牛乳	牛乳				乳	763	27.7	
	揚げしゅうまい③			春雨 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油			
	春雨スープ		豚肉	春雨 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
	田舎うどん	地粉うどん うどん(汁)	豚肉 油揚げ	米ぬか油 菜種油	なす ねぎ ほうれん草 しめじ	みりん 醤油 塩 だし(鰹 鯖 鰯)			小麦
14 (金)	牛乳	牛乳				乳	888	33.5	
	大学芋			さつまいも 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま		醤油			
	焼き鳥丼	ご飯 焼き鳥丼(具)	鶏肉 高野豆腐	さつまいも 片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖 はちみつ	ねぎ	塩 胡椒 醤油			小麦
	味噌キムチスープ		豚肉 豆腐 味噌 あさり	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にら 白菜キムチ みかん	だし(鰹 鯖 鰯)			乳
19 (水)	切干し大根のスタミナ丼	ご飯 スタミナ炒め	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切干し大根 にら ねぎ にんにく 人参	日本酒 醤油 スープストック 豆板醤	小麦	794	28.7
	牛乳	牛乳				乳			
	豚汁		豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯)			
	フルーツミックスゼリー			フルーツミックスゼリー					
20 (木)	カレーピラフ		豚肉	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 とうもろこし	スープストック ワイン 胡椒 カレー粉 醤油	小麦	900	30.4
	牛乳	牛乳				乳			
	チキンナゲット②		チキンナゲット	菜種油			小麦		
	クリームシチュー		鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		

わかめご飯	わかめ	米		塩				
牛乳	牛乳					乳		
がんもの煮物	がんもどき 竹輪	砂糖 米ぬか油		大根 人参 ごぼう こんにゃく 干し椎茸		醤油 日本酒	小麦	755 25.9
いもっこ汁	鶏肉 味噌	里芋		人参 ねぎ		だし(鰹 鯖 鰯)		
ヨーグルト	ヨーグルト						乳	
黒パン		黒パン					小麦 乳	
牛乳	牛乳						乳	
ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米ぬか油		玉ねぎ トマト		ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦	850 35.7
クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター		玉ねぎ 人参 グリンピース		スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	
ご飯		米						
牛乳	牛乳						乳	
鮭のバター醤油焼き	鮭	バター				醤油	小麦 乳	742 35
干びょうの炒り煮	豚肉 油揚げ	砂糖 米ぬか油		干びょう 筍 干し椎茸 人参		醤油 みりん	小麦	
ゆばの味噌汁	ゆば 豆腐 わかめ 味噌			ねぎ		だし(鰹 鯖 鰯)		

ふるさとの味めぐり ～ 栃木県 ～



栃木県は県内全域において太平洋側気候で、夏季の雷の発生が多いことや冬季の乾燥などが特徴です。乾燥、水はけのよさという環境が夕顔の難しい生育条件によく合っていたため、県中南部を中心に夕顔の栽培が盛んに行われ、全国生産高の90%以上を占めています。また、清流で育つ鮭は栃木県の貴重な食材です。昔から様々な料理に使用され、祭りなどの行事でふるまわれてきました。さらに、世界遺産に登録された日光東照宮周辺を始めとする寺社や温泉、美しい自然環境など観光名所も多く、国内外からたくさんの観光客が訪れています。



県の花「トキノキ」 県の鳥「オオルリ」

9月の平均摂取量	820	30.3
食事摂取基準	820	30.0

しもつかれ

しもつかれは、鮭の頭と大豆、根菜、酒粕を煮込んだもので、栃木県を代表する郷土料理です。近年は一年中店頭に並べられていますが、もともとは旧暦の2月初午(はつうま)という行事と結びつけられていました。江戸時代中期の天明の飢饉の頃、食料不足の状況下で稲荷神社の初午のお祭りにごちそうを作るのは困難なことでした。そこで考え出されたのが、残り物を巧みに利用したしもつかれだったと言われています。



湯波料理

ゆばは、京都では「湯葉」栃木では「湯波」と表記されます。日光湯波は、豆乳を煮立たせてできる膜を引き上げる際に、中央に串を入れ、二つ折りにして引き上げるため、京湯葉と比べると厚みがあり、食べ応えがあります。



干びょうの卵とじ



干びょうは、7月上旬から8月下旬に実をつける夕顔の果肉を帯状に切り出して乾燥させたものです。干びょうの卵とじは、お祭りや来客の際にごちそうとしてふるまわれた汁物です。他にも、煮物や干びょう巻き、ちらし寿司などに利用され、食べられています。給食では、干びょうの炒り煮やちらし寿司などに使用しています。

給食レシピ紹介 干びょうの炒り煮 (26日実施)

<材料(4人分)>
 干びょう 25g
 豚小間切れ肉 75g
 油揚げ 1枚
 人参 1/2
 干し椎茸 1/5本
 筍(水煮) 2枚
 砂糖 50g
 大さじ2弱
 みりん 小さじ2
 醤油 大さじ1
 油 大さじ1
 水 150ml

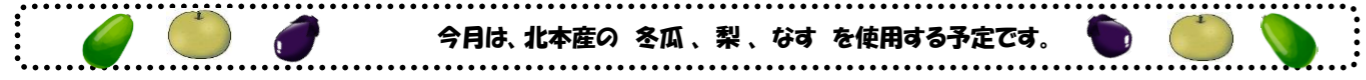
<切り方・処理>
 戻して2cmに切る※
 1/2 1cm 油抜き★

<作り方>
 ①鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
 ②人参、筍を加えて炒める。
 ③干びょう、干し椎茸、油揚げを順に加えて炒める。
 ④水、調味料を加え、弱火で煮含める。

※漂白されている干びょうを使う場合は、塩一つまみ(分量外)をふり、もみこんで茹でる。

【料理のきほん】
★油抜き
 沸騰した湯で茹でるか熱湯をかけて、食材に含まれる余分な油を抜きます。仕上がりの油っぽさをなくすほか、味をしみ込ませやすくする効果があります。

参考
 とちぎふるさと学習(栃木県教育委員会)HP
 農山漁村の郷土料理百選HP



今日は、北本産の 冬瓜、梨、なす を使用する予定です。