

8 月 前半 給食献立写真



- 1
- きゆうしよく
- かんぴょうごはん
 - ししゃもてんぷら
 - もやびーまよあえ
 - かつとまと
 - みそしる(おくら,あぶらあげ)
 - くだもの
- おやつ
- はむちーずむしけーき
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの



- 2
- きゆうしよく
- ひやしきつねうどん
 - とりにくのこうそうやき
 - さといものみそに
 - あおなのおひたし
 - むぎちゃ
 - くだもの
- おやつ
- まふいん
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの



- 3
- きゆうしよく
- びらふ
 - ぼーくじんじゃー
 - きゃべつさらだ
 - すーぷ(えのきたまねぎ)
 - くだもの
- おやつ
- じゃがいものけちやっぷあえ
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの



- 5
- きゆうしよく
- しろぼん
 - しろみざかなのちーずやき
 - ちんげんさいとはむのそてー
 - にんじんのぐらっせ
 - むぎちゃ
 - くだもの
- おやつ
- じゃここんぶごはん
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの

かんぴょう



かんぴょうは栃木県の名産品で、全国の生産量の98%以上を占めます。原材料はユウガオの実です。収穫は7月から8月にかけて行われます。



加工の仕方は、夕顔の実を機械に固定し回転させ、そこにかんを当てて皮をむいてからひも状にむきます。ハウスの中や天日で約二日間干しあげます。

カルシウム、カリウム、リン、鉄分等が多く含まれ、さらに食物繊維が豊富なことで知られています。







- 6
- きゆうしよく
- やきそば
 - やきとりふう
 - ふらいどぽてと
 - えだまめ
 - ふるーつじゅーす
- おやつ
- しゃーべつと
 - とうにゅう
 - かるしうむかんぼん

- < 8月前半 旬の食材を使っている日 >
- 1日 ぴーまん,おくら,とまと,めろん
 - 2日 ばいなっふる
 - 3日 ぴーまん,しょうが,にんにく,きゅうり,とうもろこし
 - 5日 むきがれい,ばいなっふる
 - 6日 ぴーまん,えだまめ
 - 7日 えび,もろへいや,かぼちゃ
 - 8日 にんにく,きゅうり,とうもろこし,ばいなっふる
 - 9日 なす,かぼちゃ,おくら,ずつきーに,とまと
 - 10日 いら,ぴーまん
 - 13日 しょうが,にんにく,いんげん,とうもろこし
 - 14日 ぴーまん,とまと,あかばぶりが,きばぶりが
 - 15日 ぴーまん,とまと,おくら
- 旬の美味しい食材を、積極的に献立に取り入れています。



- 7
- きゆうしよく
- えびめし
 - しらすいりたまごやき
 - もろへいやのうめこんぶあえ
 - かぼちゃのそぼろあん
 - すましじる(こうやどうふ,ねぎ)
 - くだもの
- おやつ
- なるといりちぢみ
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの



- きゆううしよく
- しよくぱん
 - めかじきのばーべきゆうーそーす
 - きゆうりのさらだ
 - すらいすちーず
 - むぎちゃ
 - くだもの

- おやつ
- ゆでとうもろこし
 - ぎゆうにゆう
 - くだもの
 - かるしうむせんべい
-



- きゆううしよく
- なすのなつやさいかれー
 - じゃーまんぼとと
 - ざわーくらうと
 - かつとまと
 - むぎちゃ
 - くだもの

- おやつ
- いちごすていっくぱん
 - ぎゆうにゆう
 - くだもの
 - かるしうむうえはー
-

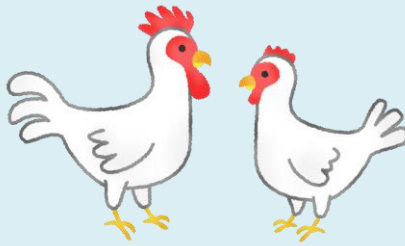


- きゆううしよく
- ごはん
 - とりにくのてりやき
 - にんじんのしりしり
 - ぴーまんのおかかあえ
 - むぎちゃ
 - くだもの

- おやつ
- ぴーふん
 - ぎゆうにゆう
 - くだもの
-

卵

- LL 70g以上76g未満
- L 64g以上70g未満
- M 58g以上64g未満
- MS 52g以上58g未満
- S 46g以上52g未満
- SS 40g以上46g未満



卵のサイズは上のように規格で分かれています。「Sミックス」などの名称で売られているものは、SとSSが混ざっているものです。

卵の殻には、白いものと赤いものがありますが、基本的には羽毛の色が白い種類の鶏は白い卵を産み、褐色がかった鶏は赤い卵を産みます。

卵黄の色の違いは、餌の違いによるものが大きく、とうもろこしを多く摂っていると黄色、赤パプリカやえびなどの甲殻類が多いと赤い卵黄になります。栄養価に大きな違いはありません。



- きゆううしよく
- ごはん
 - まーぼーどうふ
 - ちゅうかふういんげん
 - こーんいため
 - はるさめすーぷ
 - くだもの

- おやつ
- みかんゼリー
 - ぎゆうにゆう
 - かるしうむせんべい
-



- きゆううしよく
- わふうすばげてい
 - ちきんぐりる
 - からふるぴーまんそてー
 - むぎちゃ
 - くだもの

- おやつ
- おかかごはん
 - ぎゆうにゆう
 - くだもの
 - おやつこんぶ
-



- きゆううしよく
- かんぴょうごはん
 - すきに
 - もやびーのまよあえ
 - かつとまと
 - みそしる(おくらあぶらあげ)
 - くだもの

- おやつ
- はむちーずむしけーき
 - ぎゆうにゆう
 - くだもの
-