



# 9月の小学校の献立より・・・

## ☆平成27年9月18日(金)の給食紹介☆

**小学校** エネルギー:608kcal たんぱく質:23.5g 脂質:15.9g 塩分:2.5g

- ★主 食：ご飯
- ☆主 菜：鉄鍋餃子
- ★副 菜：五目きんぴら
- ☆汁 物：かんぴょうの卵とじ
- ★飲み物：牛乳

### 全国おいしいもの巡り～栃木県～

9月は第5弾として、「栃木県」に行ったつもりで、楽しい給食時間にしましょう。

#### ～栃木県のおいしいもの紹介～

##### ★鉄鍋餃子

栃木の県庁所在地である宇都宮市は、全国でも一世帯当たりの餃子の購入金額が最も高い市として、有名です。市内には宇都宮餃子のお店がたくさんあります。

##### ★かんぴょうの卵とじ

栃木県の郷土料理「かんぴょうの卵とじ」は、かんぴょうで作るお吸い物です。しょうゆと塩のシンプルな味付けに、溶きたまごとかんぴょうを入れて作ります。栃木県の気候はかんぴょうを育てるのに最適であった為、江戸時代からかんぴょうの卵とじが作られていました。

### ～栃木県の特産品クイズ～

栃木県が全国生産高第1位の甘酸っぱくておいしい果物は何でしょう？

- ① キウイフルーツ
- ② オレンジ
- ③ いちご



栃木県



鉄鍋餃子



かんぴょうの卵とじ

#### 答え③いちご

粒が大きくて甘さの多い「とちおとめ」は日本を代表する人気品種です。

いちごはビタミンCが多く、風の予防や疲労の回復に役立ちます。

