

食育の日 栃木県編

給食委員会が食の情報発信をしています

●栃木県のNo1!

かんぴょう

のり巻寿司に欠かせない「かんぴょう」は、ゆうが おを薄く切って乾燥させた保存食です。 栃木県では卵とじで食べるのが定番だそうです。

もやし・にら

栃木県を代表する料理「宇都宮餃子」に欠かせない にらもたくさん生産されています。 首都圏の食料供給基地として、野菜や果物、川魚などおいしい食べ物に恵まれた県です。



↑食育の日の放送で郷土料理クイズを紹介

全校生徒の楽しい給食時間をサポートしています

Table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 使用材料名 (Ingredients), エネルギー (Energy), たん白質 (Protein). Rows include items like 1 水 ごはん (Rice), 2 木 ごはん (Rice), 6 月 ごはん (Rice), 7 火 ごはん (Rice), 8 水 ごはん (Rice), 9 木 米粉めん (Rice Flour Noodles), 10 金 コッペパン (Cupcake), 13 月 ごはん (Rice), 14 火 麦ごはん (Wheat Rice), 15 水 ごはん (Rice), 16 木 ゆでうどん (Boiled Udon), 17 金 アップル米粉パン (Apple Rice Flour Bread), 20 月 わかめごはん (Wakame Rice), 21 火 ごはん (Rice), 22 水 麦ごはん (Wheat Rice), 24 金 ごはん (Rice), 27 月 麦ごはん (Wheat Rice), 28 火 メキシカンライス (Mexican Rice), 29 水 ごはん (Rice), 30 木 麦ごはん (Wheat Rice).

一食平均エネルギー：801 Kcal

たんぱく質：29.7 g

脂質：21.1 g

食塩：2.5 g

*感染症の流行や食材の納入状況により、献立が変更される場合があります。