

◎生産量日本一！栃木の代名詞「干びょう」

栃木県の干びょうは、全国生産量の98%を占め、県の代表的な特産物です。下野市・壬生町・上三川町・小山市などの県南部が主な産地です。干す瓢（ひさご）と書いて、干瓢。瓢とは夕顔やひょうたんのことです。重さ8kgにもなる夕顔の実をひも状に剥いて天日で干して作ります。夕顔の実1つから150～200gの干びょうができます。栃木県の夏の風物詩ともいえる「雷雨」などの気候条件が栽培に適しており、7～8月が干びょう生産の最盛期です。

1日（水）		2日（木）		3日（金）	
鶏肉の塩麹焼き キャベツのソテー 御飯 牛乳 200ml ごま味噌煮 かにポン酢和え 夕顔と干びょう (750Kcal)		≪ランチパック献立≫ ハンバーグ 御飯 牛乳 200ml ミニオムレツ マカロニサラダ 桜漬け (769Kcal)			
6日（月）		7日（火）		8日（水）	
ツナとトマトクリームスパゲティ 牛乳 200ml ハムカツ 花野菜のサラダ (798Kcal)		魚のタルタル焼き チンゲン菜のソテー 御飯 牛乳 200ml 肉と野菜の炒め物 塩昆布和え (784Kcal)		きつねうどん 牛乳 200ml かき揚げ レタスサラダ (798Kcal)	
9日（木）		10日（金）			
回鍋肉 御飯 豆腐の中華風とろみスープ スパサラダ (719Kcal)		鶏肉のマスタード焼き 御飯 牛乳 200ml もやし卵の中華あんかけ ほうれん草のナムル (781Kcal)			
13日（月）		14日（火）		15日（水）	
韓国風肉野菜炒め 御飯 牛乳 200ml 春巻き 温野菜サラダ (904Kcal)		鶏肉のレモン風味焼き いんげんのソテー 御飯 牛乳 200ml ブロッコリーのカラフル炒め ツナ和え (733Kcal)		≪パンの日≫ シュガーロール バターロール 牛乳 200ml きのこと肉団子のブラウンシチュー コロッケ 大豆のサラダ (857Kcal)	
16日（木）		17日（金）			
厚揚げと野菜の炒め物 御飯 牛乳 200ml 蒸しシューマイ おかか和え (785Kcal)		鶏肉の唐揚げ 御飯 牛乳 200ml 厚焼き卵 いんげんのごま和え (791Kcal)			
20日（月）		21日（火）		22日（水）	
豚丼 味噌汁 かぼちゃの小倉煮 春雨サラダ (778Kcal)		魚のつけ焼き 御飯 牛乳 200ml チンゲン菜入り肉豆腐 キャベツのゆかり和え (781Kcal)		≪地産地消給食≫ 干びょうの卵とじ煮 御飯 牛乳 200ml 豚肉とさつまいもの和風炒め 小松菜の白和え (871Kcal)	
23日（木）		24日（金）			
		ドライカレー コンソメスープ ほうれん草サラダ チーズ (738Kcal)			
27日（月）		28日（火）		29日（水）	
ミラノ風ポークカツレツ 御飯 牛乳 200ml オムレツ さつまサラダ (906Kcal)		麻婆豆腐 御飯 牛乳 200ml 揚げギョーザ サラダ (801Kcal)		鶏肉のチーズ焼き キャベツのソテー 御飯 牛乳 200ml ごま風味ツナポテト ほうれん草の磯辺和え (770Kcal)	
30日（木）					
魚のムニエル オニオンソース 御飯 牛乳 200ml 豚肉と野菜の塩だれ炒め かぼちゃのサラダ (777Kcal)					

～干びょうはヘルシー食  
 ◎骨の素になるカルシウムが豊富  
 ◎貧血の予防になる鉄分が含まれる  
 ◎不足しがちな食物繊維もたっぷり