

1月 網野学校給食予定こんだて表

平成29年12月22日

網野学園網野北小学校

網野学校給食センター

		9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	
しんねん 新年あけまして おめでとう ございます 		エネルギー 767kcal たんぱく質 27.8g	エネルギー 780kcal たんぱく質 25.4g	エネルギー 736kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー 789kcal たんぱく質 28.4g	
		主食 大根菜ごはん	主食 白ごはん	主食 白ごはん	主食 白ごはん	
		主菜 ツバスの甘辛がらめ	主菜 冬野菜のクリームシチュー	主菜 おからナゲット	主菜 五目炒め	
		副菜 ゆず大根	副菜 ブロッコリーのサラダ	副菜 おからナゲット	副菜 中華スープ	
		副菜 白菜のみそ汁	副菜 りんご	副菜 ごま和え	副菜 みずな	
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	副菜 ふのすまし汁	牛乳 牛乳			
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳			
		15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
		エネルギー 725kcal たんぱく質 27.4g	エネルギー 866kcal たんぱく質 24.4g	エネルギー 722kcal たんぱく質 28.8g	エネルギー 712kcal たんぱく質 29.5g	エネルギー 706kcal たんぱく質 26.0g
主食 小豆ごはん	主食 麦ごはん	主食 白ごはん	主食 白ごはん	主食 白ごはん	主食 丹後のぼら寿司	
主菜 鶏肉の照り焼き	主菜 冬野菜カレー	主菜 松風焼き	主菜 八宝菜	主菜 八宝菜	主菜 すまし汁	
副菜 紅白なます	副菜 さつまいもと	副菜 かつお和え	副菜 大根とねぎの	副菜 大根とねぎの	副菜 みかん	
副菜 白玉雑煮	副菜 りんごのサラダ	副菜 粕汁	副菜 中華サラダ	副菜 中華サラダ	副菜 牛乳	
副菜 白玉雑煮	副菜 福神漬	副菜 牛乳	副菜 大豆のしゃりしゃり揚げ	副菜 大豆のしゃりしゃり揚げ	副菜 牛乳	
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	
		22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
		エネルギー 732kcal たんぱく質 28.7g	エネルギー 733kcal たんぱく質 27.9g	エネルギー 774kcal たんぱく質 33.5g	エネルギー 769kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー 726kcal たんぱく質 29.0g
主食 ジュシー	主食 白ごはん	主食 白ごはん	主食 白ごはん	主食 白ごはん	主食 白ごはん	
主菜 水菜とハムのサラダ	主菜 豚肉と高菜の炒め物	主菜 イカのから揚げ	主菜 イカのから揚げ	主菜 ちくわの変り揚げ	主菜 サワラの西京焼き	
副菜 もずくスープ	副菜 ゆかり和え	副菜 豚肉とねぎのぬた	副菜 豚肉とねぎのぬた	副菜 即席漬	副菜 かぶの即席漬	
デザート パインゼリー	副菜 せんだご汁	副菜 八寸	副菜 八寸	副菜 しっぽうどん	副菜 いりごき	
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	
		29日(月)	30日(火)	31日(水)	22日(月)～31日(水)の献立は「全国学校給食週間」の時期なので、日本各地の郷土料理シリーズ(汁物・煮物編)にしました。汁物・煮物以外の郷土料理や特産品を使った料理も取り入れています。	
		エネルギー 814kcal たんぱく質 29.4g	エネルギー 787kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー 707kcal たんぱく質 28.7g		
主食 白ごはん	主食 麦ごはん	主食 白ごはん	主食 白ごはん			
主菜 鶏肉のねぎソースかけ	主菜 揚げ豚の五色和え	主菜 白身魚のごまマヨネーズ焼き	主菜 白身魚のごまマヨネーズ焼き			
副菜 しめじと小松菜のおひたし	副菜 ひつつみ	副菜 松前漬	副菜 松前漬			
副菜 スキー汁	デザート ほんかん	副菜 どさんこ汁	副菜 どさんこ汁			
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳			
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳			

給食センターのひみつをさぐれ! その⑦ 真空冷却機の巻



これが真空冷却機。おお大きな冷蔵庫のようです。

給食センターには「真空冷却機」という聞きなれない名前(なまえ)の機械(きか)があります。これはゆでた野菜(やさい)などを自動(じどう)で冷まして水分(すいぶん)を飛ば(とば)してくれる便利な機械(きか)です。

これがあればゆでた野菜(やさい)を水(みづ)で冷やし(ひや)したり手(て)でしぼ(しぼ)ったりせず(せず)にすむ(すむ)ので、和え物(わえもの)やサラダ(サラダ)が水(みづ)っぽく(みづっぽく)ならず(ならず)にしゃき(しゃき)っと、冷(ひや)たく(たく)仕上(しあ)がります。

熱々(あつあつ)のゆでた野菜(やさい)が入(い)ったざる(ざる)を真空(しんくう)冷却機(れいきゃくき)に入れてスィッチオン!

これで野菜(やさい)を冷(ひや)ますこと(こと)ができます。

