

9月後半

# 予定献立表

令和3年9月10日  
峰山学園峰山中学校

中学生の栄養摂取量の基準  
エネルギー：820kcal  
たんぱく質：30.0g

13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
エネルギー：850kcal		エネルギー：771kcal		エネルギー：855kcal		エネルギー：781kcal		エネルギー：662kcal	
たんぱく質：30.0g		たんぱく質：30.4g		たんぱく質：34.8g		たんぱく質：29.2g		たんぱく質：27.7g	
主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	丹後とり貝の炊き込みごはん(特別栽培米) <small>昨年好評でした。</small>
主菜	厚揚げのみそ炒め	主菜	豚肉のキムチ炒め	主菜	鶏肉の <sup>京都府産</sup> ラビゴットソース	主菜	キスとかぼちゃの天ぷら	主菜	ちくわの照り煮
副菜	ワンタンスープ	副菜	ピリッと辛いごはんの進む×ニュー	副菜	ポテリヨネーズ	副菜	二種類の天ぷらを作ります。	副菜	きゅうりの梅和え
デザート	抹茶蒸しパン	副菜	五色和え	副菜	ジュリエンスープ	副菜	千草漬け	副菜	豆腐のすまし汁
牛乳	牛乳 <small>抹茶の緑色がきれいな手作り蒸しパン</small>	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 <small>たんご・食の日</small>
オリバラ給食・フランス									
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
敬老の日		エネルギー：765kcal		中間テスト		秋分の日		エネルギー：825kcal	
		たんぱく質：33.6g						たんぱく質：30.2g	
		主食	ごはん					主食	ごはん
		主菜	鶏肉のさっぱり煮					主菜	七宝豆腐 <small>高野豆腐のからあげの入った野菜の煮物</small>
		副菜	磯香和え					副菜	小松菜のみそ汁
		副菜	お月見団子汁 <small>黄色い月のような団子が入っています。</small>					デザート	ぶどう <small>久美浜産ピオーネ</small>
		牛乳	牛乳 <small>十五夜</small>					牛乳	牛乳
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		秋です。 スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋...、秋はいろいろなことに取り組むのにぴったりな季節です。 そして食欲の秋! 実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。	
エネルギー：862kcal		エネルギー：772kcal		エネルギー：753kcal		エネルギー：846kcal			
たんぱく質：32.3g		たんぱく質：28.6g		たんぱく質：35.7g		たんぱく質：28.2g			
主食	ごはん	主食	はりはりそばろ井(麦ごはん) <small>シャキシャキの切干大根入り</small>	主食	大根菜飯 <small>大根のまびき菜を混ぜます。</small>	主食	ごはん		
主菜	マーボー豆腐	主菜	キャベツのごま酢和え	主菜	キスの煮つけ	主菜	吉野煮		
副菜	炒めビーフン	副菜	沢煮椀	主菜	ゆかり和え	副菜	秋なすの肉みそかけ		
デザート	なし <small>久美浜産の二十世紀</small>	副菜	牛乳	副菜	豚汁	副菜	無限きゅうり <small>塩昆布とごま油で無限に食べられる</small>		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 <small>歯の日</small>	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 <small>おいしさ!?</small>		



東京オリンピック・パラリンピックも幕を閉じましたね。印象に残っている競技はありますか？

「オリパラ給食」という名前は今日で終わり、来月からは「世界の料理」と名前を変えます。

今日はフランスの料理です。

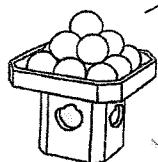
揚げた鶏肉にさっぱりした野菜のドレッシングをかけた **鶏肉のラビゴットソース**、リヨンという町の名前が付いた **ポテトリヨネーズ**、せん切り野菜の **ジュリエンスープ** を出します。

## 十五夜

今年の十五夜は9月21日です。

十五夜の月は「中秋の名月」とよばれ、この月を見ながらお月見をして秋の収穫に感謝をします。

21日の給食には月のような黄色いかぼちゃ団子の入った「お月見団子汁」を出します。



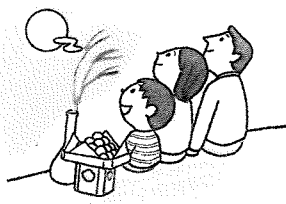
「十五夜」にかけて、団子の数は15個。



別名は「いも名月」。里いもも飾ります。



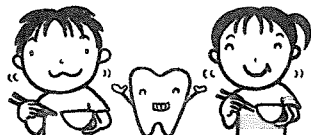
すすきは、稲穂を表しています。



## 歯の日

今日は8の付く28日を「歯の日」としてよくかむかみかみメニューを出します。

**はりはりそば丼** は、切り干し大根の入ったそばの具を麦ごはんの上にのせて食べる、よくかむメニューです。



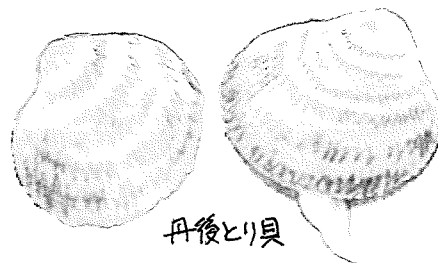
## 京都府産食材の提供を受けます。

昨年度から、コロナ禍における生産者支援の為に京都府から府内産食材の無償提供を何度か受けています。

9月後半には、15日「鶏肉のラビゴットソース」の鶏肉と、17日「丹後とり貝の炊き込みごはん」の丹後とり貝をいただけることになりました。

### 丹後とり貝は...

丹後の内海で育ち、大きさ、味ともに日本一です。むき身の形が鳥のくちばしに似ていることから「とり貝」とよばれます。



丹後とり貝