

8, 9月 網野学校給食予定こんだて表

平成29年8月29日
京丹後市立橋小学校
網野学校給食センター

さあ、2学期のスタートです。

早起きして朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。

8/29日(火)		30日(水)		31日(木)		9/1日(金)	
エネルギー 768kcal たんぱく質 25.0g		エネルギー 791kcal たんぱく質 25.0g		エネルギー 737kcal たんぱく質 28.2g		エネルギー 726kcal たんぱく質 27.1g	
主食	わかめごはん	主食	麦ごはん	主食	白ごはん	主食	白ごはん
主菜	とり肉のトマトソース かけ	主菜	夏野菜のドライカレー	主菜	ブリの竜田揚げ	主菜	なすとピーマンの ミートグラタン
副菜	キャベツとみかんの サラダ	デザート	フルーツポンチ	副菜	昆布和え	副菜	フレンチサラダ
副菜	ベーコンとレタスのみそ汁	副菜	福神漬	副菜	豆腐のすまし汁	副菜	卵のふわふわスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
[小学校給食開始]		[中学校給食開始]					

4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)	
エネルギー 735kcal たんぱく質 28.1g		エネルギー 640kcal たんぱく質 23.9g		エネルギー 749kcal たんぱく質 24.5g		エネルギー 697kcal たんぱく質 27.6g		エネルギー 677kcal たんぱく質 22.9g	
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	春雨入りマーボー 豆腐	主菜	白ごはん クソバ スープにごはんを入れな がら食べます。スプーンがあ ると食べやすいです。	主菜	すき焼き風煮	主菜	キスのから揚げ	主菜	冷やしうどん
副菜	ひじきときゅうりの あえもの	副菜	大豆のしゃりしゃり揚げ	副菜	五色和え	副菜	いもづるの煮付け	副菜	ツナのおひたし
デザート	ぶどう	副菜	ゆかり和え	デザート	冷凍みかん	副菜	かぼちゃのみそ汁	副菜	納豆みそ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
[幼稚園給食開始]									

11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)	
エネルギー 713kcal たんぱく質 26.3g		エネルギー 693kcal たんぱく質 29.2g		エネルギー 777kcal たんぱく質 26.9g		エネルギー 695kcal たんぱく質 29.3g		エネルギー 668kcal たんぱく質 24.8g	
主食	白ごはん	主食	白ごはん	主食	白ごはん	主食	メキシカンライス	主食	白ごはん (特別栽培米)
主菜	豚肉のキムチ炒め	主菜	サバのカレー焼き	主菜	ちくわとかぼちゃの 天ぷら	主菜	イカのから揚げ	主菜	厚揚げと チンゲンサイの中華煮
副菜	肉団子スープ	副菜	小松菜のごまあえ	副菜	ひじき豆	副菜	きゅうりとパインの サラダ	副菜	もやしとニラのナムル
デザート	ぶどうゼリー	副菜	かきたま汁	副菜	なすのみそ汁	副菜	コンソメスープ	デザート	なし
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	
敬老の日		エネルギー 766kcal たんぱく質 30.4g		エネルギー 727kcal たんぱく質 28.7g		エネルギー 612kcal たんぱく質 23.6g		エネルギー 671kcal たんぱく質 27.7g	
		主食	白ごはん (特別栽培米)	主食	白ごはん (特別栽培米)	主食	大根菜飯 (特別栽培米)	主食	白ごはん (特別栽培米)
		主菜	とり肉のさっぱり煮	主菜	キスの磯辺揚げ	主菜	ちくわのカレー煮	主菜	ササミのレモンソース
		副菜	なすの即席漬	副菜	じゃがいものきんぴら	副菜	きゅうりとわかめの 酢の物	副菜	なしのサラダ
		副菜	さつまいものみそ汁	副菜	冬瓜スープ	副菜	すまし汁	副菜	コーンスープ
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		[たんご・食の日]							

24日(日)		25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
地区運動会		地区運動会実施の 場合は「振替休日」		エネルギー 761kcal たんぱく質 26.2g		エネルギー 635kcal たんぱく質 23.9g		エネルギー 718kcal たんぱく質 25.9g		エネルギー 768kcal たんぱく質 27.9g	
地区運動会中止の 場合は、「授業日」 お弁当を準備して下さい		主食	白ごはん	主食	白ごはん	主食	ひじきごはん	主食	麦ごはん	主食	白ごはん
		主菜	サンマのかば焼き	主菜	じゃがいものしょうゆ ドレッシング	主菜	肉じゃが	主菜	肉じゃが	主菜	チキンカツ
		副菜	おかかあえ	副菜	豚汁	副菜	ピリ辛きゅうり	副菜	ピリ辛きゅうり	副菜	キャベツとコーンの サラダ
		副菜	赤だし	デザート	オレンジ	副菜	鉄火みそ	副菜	鉄火みそ	副菜	ベーコンと さつまいものスープ
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
								[園の日]			



平成29年

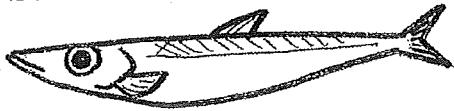
8,9月のこんだてから

網野学校給食センター

キス

9月に入ると底引き網漁でキスがとれ始めます。名前は同じキスでも「白キス」と「ニキス」の2種類があり、丹後で「キス」といえば「ニキス」のことで、「沖キス」とも呼ばれます。どんな料理方法でもおいしく食べられますが、身が柔らかいので干物にすることも多いです。

今月の給食では「から揚げ」(7日)と「磯辺揚げ」(20日)にします。できれば骨までしっかりかんで食べてみましょう。



いもづる

さつまいもを食べる前に、「いもづる」をいただきます。「いもづる」は、正確には「葉柄」と呼ばれるもので、つるからのびている先に葉っぱのついた部分です。

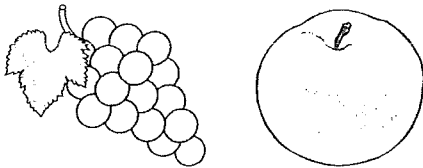
ふきのような食感ですが、クセがなくおいしいです。7日に煮付けにさせていただきます。

ここがいもづる



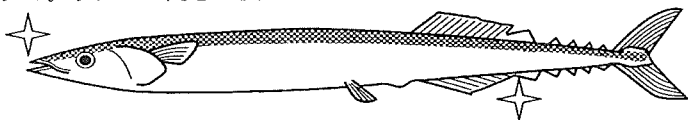
なし・ぶどう

秋のくだもの「なし」「ぶどう」が旬を迎え、いろいろな品種が次々に登場します。どちらも京丹後市でたくさん育てられている果物です。ぶどうは4日に「ベリー-A」を、なしは15日に「二十世紀」を使う予定です。22日の「なしのサラダ」にも使います。



さんま

秋にとれ刀のようにすりと長く光る姿をしているので「秋刀魚」と書きます。秋になると脂がのっておいしくなるサンマ。サンマの開きを使って26日にかば焼きにします。



9月

9月は昔の呼び方で「長月」といいます。秋も深まり夜が長くなった「夜長月」の略だといわれています。

他には菊月、紅葉月、夜長月、芭取月、暮秋などの呼び方があります。英語では「September」です。

8のつく日は「歯の日」

よくかんで食べるかみかみメニューを出します。

今月28日の歯の日には

- ・麦ごはん
- ・鉄火みそ



「鉄火みそ」は、ごぼう、にんじんといった根菜や大豆をみそと一緒に炒ったものです。いろいろな作り方があるようですが、給食では油で揚げた大豆を使って、よくかんで食べられるようにしました。ごはんによく合います。

毎月19日は「たngo食の日」

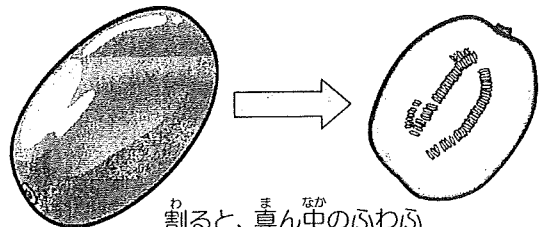
今月は20日を「たngo・食の日」とし、地場産物を多く取り入れた献立を実施して地産地消を進めます。今月は

- *特別栽培米ごはん
- *キスの磯辺揚げ
- *じゃがいものきんぴら
- *冬瓜スープ *牛乳

の献立です。地元産の食材は、特別栽培米・キス・じゃがいも・ピーマン・冬瓜・ねぎ・牛乳を使う予定です。

とうがん 冬瓜

ラグビーボールのような大きな瓜です。夏にとれるのに名前にも「冬」と付くのは、皮が固くて冬まで保存がきくためです。あっさりしていて煮物などに使われますが、東南アジアのほうではシロップにつけてデザートにも使われるのだとか。20日の「たngo・食の日」には中華風のスープにします。



割ると、真ん中のふわふわした部分に種が入っています。