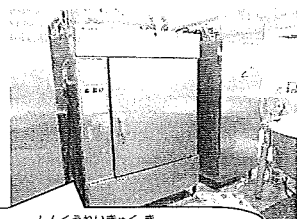


1月 網野学校給食予定こんだて表

平成29年12月21日
京丹後市立橋小学校
網野学校給食センター

<small>しんねん</small> 新年あけまして おめでとう ございます 	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
	エネルギー 767kcal たんぱく質 27.8g 主食 大根菜ごはん 主菜 ツバスの甘辛がらめ 副菜 ゆず大根 副菜 白菜のみそ汁 牛乳 牛乳	エネルギー 780kcal たんぱく質 25.4g 主食 白ごはん 主菜 冬野菜のクリームシチュー 副菜 ブロッコリーのサラダ デザート りんご 牛乳 牛乳	エネルギー 736kcal たんぱく質 26.5g 主食 白ごはん 主菜 おからナゲット 主菜 ゆずソースかけ 副菜 ごま和え 副菜 ふのすまし汁 牛乳 牛乳	エネルギー 789kcal たんぱく質 28.4g 主食 白ごはん 主菜 ごもくいた 主菜 五目炒め 副菜 中華スープ デザート みずな デザート 水菜のカップケーキ 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 主食 小豆ごはん 主菜 鶏肉の照り焼き 副菜 紅白なます 副菜 しらたま煮 牛乳 牛乳	エネルギー 866kcal たんぱく質 24.4g 主食 麦ごはん 主菜 冬野菜カレー 副菜 さつまいもと 副菜 りんごのサラダ 牛乳 牛乳	エネルギー 722kcal たんぱく質 28.8g 主食 白ごはん 主菜 松風焼き 副菜 かつお和え 副菜 粕汁 牛乳 牛乳	エネルギー 712kcal たんぱく質 29.5g 主食 白ごはん 主菜 八宝菜 副菜 大根とねぎの 副菜 中華サラダ 副菜 大豆のしゃりしゃり揚げ 牛乳 牛乳	エネルギー 706kcal たんぱく質 26.0g 主食 丹後のばら寿司 主菜 丹後のばら寿司 副菜 すまし汁 デザート みかん 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 主食 ジュシー 主菜 水菜とハムのサラダ 副菜 もずくスープ デザート パインゼリー 牛乳 牛乳	エネルギー 733kcal たんぱく質 27.9g 主食 白ごはん 主菜 豚肉と高菜の炒め物 副菜 ゆかり和え 副菜 せんだご汁 牛乳 牛乳	エネルギー 774kcal たんぱく質 33.5g 主食 白ごはん 主菜 イカのから揚げ 副菜 豚肉とねぎのめた 副菜 八寸 牛乳 牛乳	エネルギー 769kcal たんぱく質 27.1g 主食 白ごはん 主菜 ちくわの変わり揚げ 副菜 即席漬 副菜 しっぽうどん 牛乳 牛乳	エネルギー 726kcal たんぱく質 29.0g 主食 白ごはん 主菜 サワラの西京焼き 副菜 かぶの即席漬 副菜 いりごき 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 主食 白ごはん 主菜 鶏肉のねぎ 主菜 ソースかけ 副菜 しめじと小松菜の 副菜 おひたし 副菜 スキージ 牛乳 牛乳	エネルギー 787kcal たんぱく質 27.1g 主食 麦ごはん 主菜 揚げ豚の五色和え 副菜 ひつつみ デザート ぼんかん 牛乳 牛乳	エネルギー 707kcal たんぱく質 28.7g 主食 白ごはん 主菜 白身魚のごま 主菜 マヨネーズ焼き 副菜 松前漬 副菜 どさんこ汁 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。
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の機械があります。これはゆでた野菜などを自動で冷まして水分を飛ばしてくれる便利な機械です。

これがあればゆでた野菜を水で冷やしたり手でしぼったりせずにするので、和え物やサラダが氷っぽくならずしゅきっと、冷たく仕上がります。

熱々のゆでた野菜が入ったざるを真空冷却機に入れてスイッチオン!
これで野菜を冷ますことができます。

