

令和4年9月30日

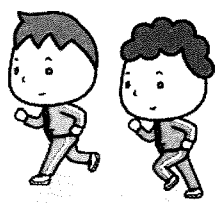
峰山学園峰山中学校



10月前半

予定献立表

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

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	
エネルギー: 837kcal		エネルギー: 754kcal		エネルギー: 830kcal		エネルギー: 850kcal		エネルギー: 768kcal	
たんぱく質: 26.6g		たんぱく質: 28.6g		たんぱく質: 30.9g		たんぱく質: 26.6g		たんぱく質: 30.0g	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	スイートカレー (麦ごはん)	主食	赤飯 秋祭り南位 小豆ともち米入りの お赤飯
主菜	すきやき風煮 じゃがいもも入って すきやき風の煮物	主菜	鶏肉の梨ソース すりおろした梨の 入ったソースを かけます。	主菜	フィッシュアンド チップス 白身魚フライ & フライドポテト	主菜	Sweet potato (さつまいも) 入り カレー。	主菜	ちくわの磯辺揚げ
副菜	キャベツとわかめの 酢の物	副菜	ごま和え	副菜	豚肉とキャベツ のソテー	副菜	福神漬け	副菜	ツナの煮びたし
デザート	はちみつレモンゼリー すきり さめやか 手作りゼリー です。	副菜	ふのすまし汁	副菜	ひよこ豆のスープ	副菜	キャベツと ささみのサラダ	副菜	けんちん汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 世界の料理 ・イギリス	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
スポーツの日 		エネルギー: 866kcal		エネルギー: 777kcal		エネルギー: 791kcal		エネルギー: 850kcal	
		たんぱく質: 29.6g		たんぱく質: 30.7g		たんぱく質: 28.1g		たんぱく質: 30.9g	
		主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん
		主菜	さつまいものかき揚げ	主菜	キスのカレー天ぷら カレー風味で 食べやすいです。 よくかんで食べよう!	主菜	おからのキッシュ 170料理です。 カップに入れて オーブンで焼きます。	主菜	豆腐の中華風煮 豆腐と野菜 たっぷりの煮物。 あたたまります。
		副菜	こんにゃくの つつる炒め 糸こんにゃくの つつる感が楽しめる 炒め煮物	副菜	きのこのソテー	副菜	切干大根とツナ のソテー	副菜	炒めビーフン
		副菜	豚汁 	副菜	白菜の中華スープ	副菜	キャベツのスープ	デザート	カフェオレゼリー 
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

ごはんを食べよう!

新米が出回る時期になりました。米はむかしから日本の食事に欠かすことのできない大切な食べ物です。お米のご飯にはこんな良いところがあります。

★自然によくかむ習慣がつく

ご飯は粒状なのでよくかまなければ食べられず、かむ習慣が付きやすいです。



★エネルギー控えめ

水だけを使って炊くごはんは、量の割にエネルギーが低く、健康的な食べ物です。



★ゆっくり消化され、腹持ちがいい

お米を粒のまま食べるご飯は、消化吸収に時間がかかるので腹持ちがいいです。



★どんな料理にもよく合う

和・洋・中、どんなおかずにも合わせやすく、食卓を豊かにしてくれます。



《ご覧ください!》

*クックパッド・京丹後市公式キッチンで、学校・保育所の給食や広報誌掲載の料理のレシピを紹介しています。



<http://cookpad.com/kitchen/17165768>

*峰山中学校ホームページ「給食室から」のコーナーで日々の給食の様子について紹介しています。



10月 ---

10月は昔の呼び方で「^{かん なづき}神無月」といいます。10月には全国の神様が島根県の出雲大社に集まり縁結びの相談をすると言われていることから、神様が留守になる「神の無い月」という意味で「神無月」と呼ばれます。逆に出雲地方では神様がやってくるので「^{かみ なりづき}神在月」というそうです。

他には ^{しやうげつ}良月 ^{かみ なかりづき}雷無月 ^{かみ ざりづき}神去月 ^{しぐんづき}時雨月 ^{しやとう}初冬 などの呼び方があります。英語では **October** です。

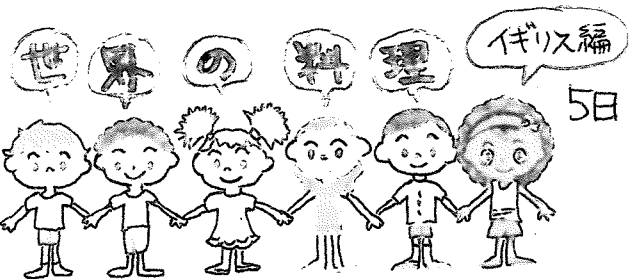
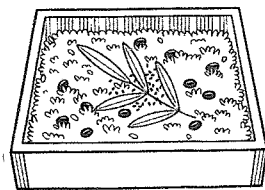
秋祭り

10月の三連休には秋祭りの行われる地区も多いですね。

お祭りの料理といえば、赤飯やばら粥でしょうか。

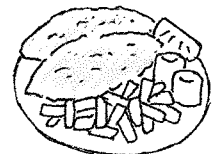
給食でも 7日に赤飯を炊きます。

日本ではおめでたい時に赤飯を炊きますが、これは赤い色には厄除けの意味があるからです。



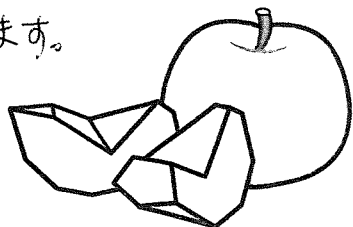
今回はイギリスの料理を出します。

フィッシュアンドチップス は、魚のフライと フライドポテトの組み合わせの料理です。イギリス、オーストラリア、ニュージーランドなどの国々でよく食べられているファーストフードです。



鶏肉のなしソース 4日

りんごなどの果物を肉料理に使うことがあります。なしも意外と合うのです。地元産の なしを使ったバーベキューソースを鶏肉にかけます。



おからのキッシュ 13日

キッシュはフランスの家庭料理で、パイ生地の中に肉、野菜、生クリーム、卵、チーズなどを入れて焼いたものです。中の具におからを混ぜたのが「おからのキッシュ」です。おからとは思えない味わいです。