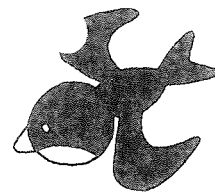


5月後半 予定献立表



令和4年5月20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

23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)	
エネルギー:841kcal		エネルギー:862kcal		エネルギー:879kcal		エネルギー:806kcal		エネルギー:806kcal	
たんぱく質:34.1g		たんぱく質:27.2g		たんぱく質:29.7g		たんぱく質:34.1g		たんぱく質:34.1g	
主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	キーマカレー ひき肉とひよん豆の入ったカレー	主食	ごはん	主食	ごはん
主菜	サバの韓国風煮 にんにく、みそ、トウバンジャンなどをきかせたサバの煮付け	主菜	ハムと卵のピザ風 ポテトサラダにケチャップとチーズをのせて焼きます。	主菜	カチュンバル インド風のサラダです。オムレツパイもきかれます。	主菜	ささみのお茶フライ お茶の葉を衣に混ぜたフライです。	主菜	きざみうどん きざんだい油揚げの入ったうどん
副菜	アーモンド炒め	副菜	甘夏サラダ 甘ずっぱくさわやかです。	副菜	ヨーグルトゼリー 手作り	副菜	じゃがいものしょうゆドレッシング	副菜	豚肉とキャベツの炒め物
副菜	にらたま汁	副菜	コーンスープ	デザート	牛乳	副菜	豚肉とレタスのスープ	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
				世界の料理の日・インド				大人気! ごエムの友	

30日(月)		31日(火)	
エネルギー:886kcal		エネルギー:786kcal	
たんぱく質:37.1g		たんぱく質:37.2g	
主食	ごはん	主食	えんどうごはん さやから取り出した旬の実えんどうを使います。
主菜	小アジのから揚げ 骨ごと食べるとカルシウムたっぷり。	主菜	鶏肉の照り焼き
副菜	磯香和え	副菜	キャベツとコーンのサラダ
副菜	吉野煮 吉野は「ずし」の産地。でんぷんとろみをつけた煮物です。	副菜	豆腐のみそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

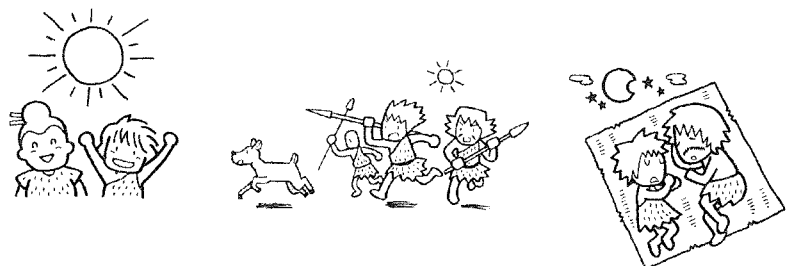
生活リズムを整えよう!

大切なのは...



5月も後半、忙しく疲れがたまりやすい時期です。こんな時こそ規則正しい生活を送り、元気に登校できるようにしましょう。

大昔から人間は朝になると起きて活動をはじめ、夜になると眠りました。この一日のサイクルはととても大切で、朝昼夜の生活リズムが順調だと、しっかりと活動ができ勉強や運動も活発に行えます。そこで重要なのは「朝、決まった時間に起きること」と「朝ごはんを食べること」です。まず起きてから朝の光を浴び、そして朝ごはんを食べることで、体が目覚めできます。よくかんで味わうことで、胃や腸も目覚めてきて排便がうながされます。朝ごはんてエネルギーが補充されて脳の働きが活発になり、体全体が活動モードになっていきます。ですから、一日の始まりに食べる朝ごはんはととても大切な食事なのです。



《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。



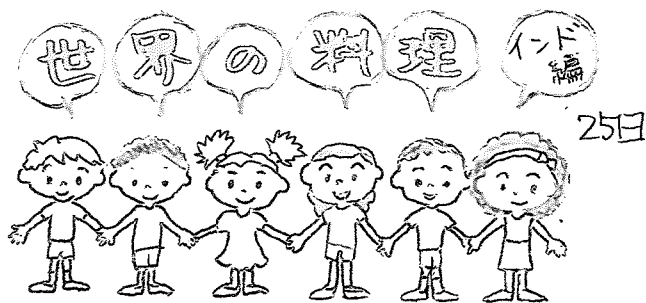
<http://cookpad.com/kitchen/17165768>

*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。



甘夏のサラダ 24日

冬を越して初夏に食べ頃になるのが「夏みかん」。「甘夏みかん」はこの夏みかんの一種で、甘ずっぱさとほのかな苦味が特徴です。1〜3月頃に収穫された後、涼しい場所で保存すると酸味が抜けて甘い味が残ります。この甘夏みかんの缶詰を使ったサラダを24日に出します。さっぱりとした甘味が初夏にぴったりのサラダです。



「キーマカレー」はひき肉を使ったカレーのことで、インドではパラパラのものも汁気の多いものもあります。今回のキーマカレーには、ひよこ豆(ガルバンゾ)という豆も使われています。

「カチュンバル」は、インドでは珍しい生野菜を使ったサラダで、野菜をコロコロの形に切ってレモン汁やスパイスを効かせて作ります。

「ヨーグルトゼリー」は、インドでよく食べられるヨーグルトを使って手作りします。

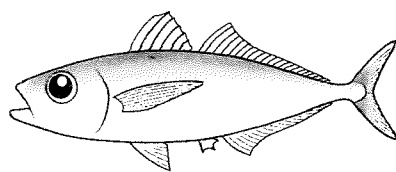
ささみのお茶フライ 26日

5月は新茶の季節です。お茶の葉を細かくいただいたものをパン粉に混ぜて ささみのフライを作ります。お茶の栄養を丸ごと いただきます。



きざみうどん 27日

油揚げが一枚のっているのが「きつねうどん」ですが、きざんだ油揚げがのっているのを「きざみうどん」といいます。きつねうどんのように味の浸みた油揚げではないので、あさりとしています。大阪をはじめ、関西地方で見かけるうどんです。



小アジの唐揚げ 30日

煮物・焼き魚、さしみ、干物など、どんな料理でもおいしく食べられ、味が良いので「アジ」とよばれるそうです。「小アジの唐揚げ」は、小さ目のアジを骨ごと唐揚げにします。できればよくかんで食べてみましょう。

えんどうごはん 31日

グリーンピース(実えんどう)は冷凍品などで一年中食べられますが、本当の旬は春から初夏です。新鮮な実えんどうは甘く風味が違います。

給食では前日にさやから取り出したばかりの実えんどうを炊きこんだ「えんどうごはん」を出します。

