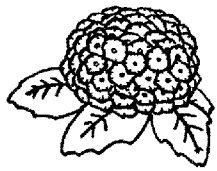


令和4年6月10日

峰山学園峰山中学校



6月後半

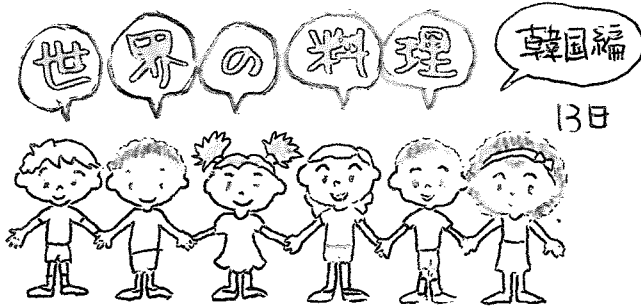
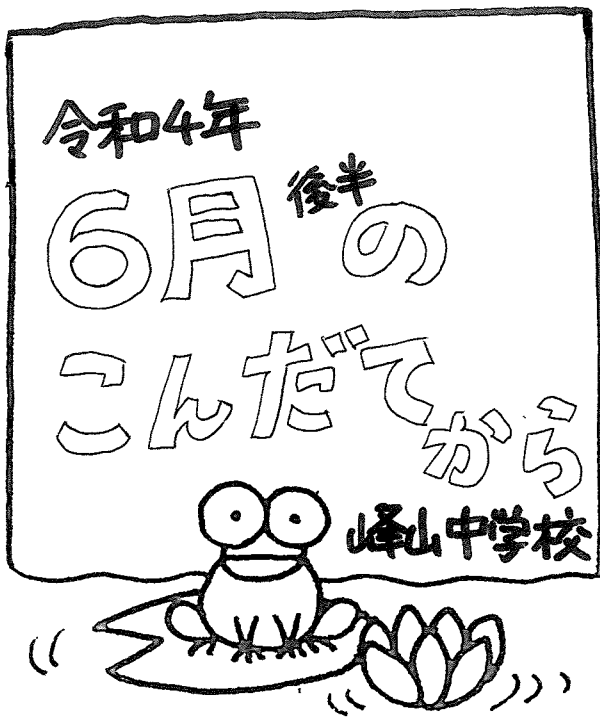
予定献立表

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

13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
エネルギー:853kcal		エネルギー:806kcal		エネルギー:832kcal		エネルギー:709kcal		エネルギー:737kcal	
たんぱく質:27.4g		たんぱく質:33.1g		たんぱく質:32.8g		たんぱく質:24.3g		たんぱく質:37.8g	
主食 主菜	クッパ(特別栽培米) キムチの入ったスープ にごはんを入れて 食べます。	主食 主菜	特別栽培米ごはん 焼きサバの ごまみそかけ 魚をおいしく食べよう!	主食 主菜	特別栽培米ごはん 鶏肉とレバーの 甘辛がらめ レバーも食べやすいです。	主食 主菜	特別栽培米ごはん 豚肉と甘ねぎの オイスターソース炒め	主食 主菜	特別栽培米ごはん 鶏肉のオニオンソース
副菜	もやしのナムル	副菜	ひじきの香味炒め	副菜	キャベツと コーンのソテー	副菜	ピリ辛きゅうり シンプルだけど おいしいです。	副菜	トマトきゅうりの 甘酢和え
デザート	もちもちドーナツ 手作り!	副菜	豆腐のすまし汁	副菜	わかめのみそ汁	副菜	ワンタンスープ	副菜	アゴのたたき汁 丹後の郷土料理
牛乳	牛乳 世界の料理の日・韓国	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 たんご・食の日

20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
エネルギー:774kcal		エネルギー:831kcal		期末テスト 		期末テスト 		エネルギー:834kcal	
たんぱく質:28.3g		たんぱく質:35.2g						たんぱく質:24.1g	
主食 主菜	しょうがごはん 旬の新しょうがを炊き 込んださっぱりごはん	主食 主菜	ごはん トビウオの石垣フライ					主食 主菜	ハヤシライス (麦ごはん)
主菜	肉じゃが	主菜	トビウオの石垣フライ					主菜	きゅうりのレモン サラダ
副菜	キャベツのかつお和え	副菜	キャベツと きゅうりの酢の物					副菜	さくらんぼゼリー ピンク色がきれいな 手作りゼリー
副菜	トマト	副菜	玉ねぎのみそ汁					デザート	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					牛乳	牛乳

27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		《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。 	
エネルギー:835kcal		エネルギー:896kcal		エネルギー:793kcal		エネルギー:849kcal			
たんぱく質:31.4g		たんぱく質:31.8g		たんぱく質:33.5g		たんぱく質:35.4			
主食 主菜	ごはん ささみの レモンソース和え	主食 主菜	ゆかりごはん ジャージャー麺 なすの入った肉みそ を冷たい中華めん にのせて。	主食 主菜	ごはん トビウオの 変わり揚げ 旬の魚・トビウオ。 紅しょうかと黒ごま の入った天ぷらです。	主食 主菜	ごまごはん 鶏肉のさっぱり煮		
副菜	じゃがいもの シャキシャキサラダ 野菜とアモントが シャキシャキ	副菜	キャベツとピーマン の昆布和え	副菜	大豆入りきんぴら	副菜	磯香和え		
副菜	キャベツのスープ	副菜	型抜きチーズ いろいろな 形のチーズ です。	副菜	ふのすまし汁	デザート	水無月風ういろ カップに入れて 手作りします。		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 なごしほろろ 夏越の祓		



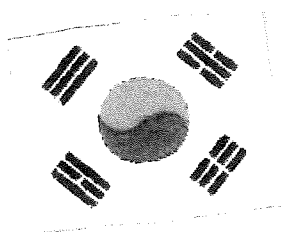
韓国料理の **クッパ** は、スープを表す「クッ」と ごはんを表す「バプ」が組み合わせた名前の料理です。

雑炊のように ごはんを入れて作るのではなく、食べる時にスプーンでごはんをスープの中に入れてながら食べます。

給食でも人気の **ナムル** は、ごま油をきかせた 韓国の和え物です。

デザートには、白玉粉を混ぜて作った「もちもちドーナツ」を出します。

韓国では今ドーナツがブームになっていようです。



トビウオ

丹後の海に トビウオがやって来る季節になりました。

トビウオは 大きく発達した 胸ビレを広げて 海面の上をグライダーのように 滑空します。これだけ 運動量の多い魚なので、脂肪の少ない アスリート体型。あっさりとした 味の 魚です。

*アゴのたたき汁 (17日)

「アゴ」とはトビウオの 丹後での呼び方です。トビウオの身を包丁でトントンたたいて 細かくしたつみれを お汁に入れます。丹後の 郷土料理です。

*トビウオの石垣フライ (21日)

ゴマと青のりの入ったフライです。

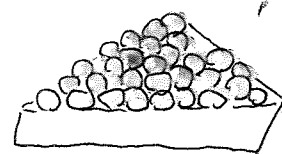
*トビウオの変わり揚げ (29日)

衣に ごまと 紅しょうがの入った天ぷらです。

水無月風ういろう (30日)

1年のちょうど半分か過ぎた 6月30日に 主に京都市内では「夏越の **戎**」という行事が行われ、水無月という和菓子を 食べる風習があります。

本当は三角形の水無月ですが、給食では カップに入れた「水無月風ういろう」にします。



上にのっている小豆には、厄除けの意味があります。

下の 三角形のういろうは、暑気払いの 氷を表しています。

茅の葉で作った大きな 茅の輪を立てて、厄払いの「茅の輪くぐり」をする 神社もあります。

