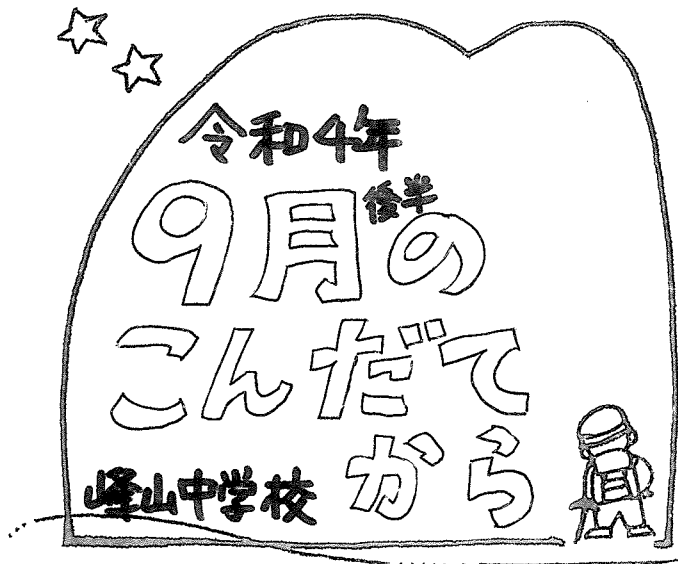


9月後半

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

12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
エネルギー:863kcal		エネルギー:827kcal		エネルギー:842kcal		エネルギー:929kcal		エネルギー:813kcal	
たんぱく質:29.5g		たんぱく質:28.7g		たんぱく質:32.4g		たんぱく質:31.8g		たんぱく質:34.9g	
主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ガパオライス (特別栽培米・ 麦ごはん)	主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	かぼちゃの春巻き <i>ホクホクかぼちゃの 甘い春巻き。</i>	主菜	キスの南蛮漬け <i>キスが旬を迎えました。 骨ごと食べてみま しょう。</i>	主菜	冷やしうどん <i>油揚げののた 冷たいきつね うどん</i>	主菜	ナンチラーとバジル を合わせたタイの ごはん	主菜	チーズタッカルビ <i>ギムチ・チーズ・さつま芋 の甘々の組み合わせ かなぜか美味!</i>
副菜	ひじき豆	副菜	千草漬け	主菜	五目炒め	副菜	きゅうりとパイン のサラダ	副菜	切干大根のナムル
副菜	ふのすまし汁	副菜	小松菜のみそ汁	副菜	納豆みそ <i>人気! ご飯の友</i>	デザート	カルピスゼリー <i>手作り!</i>	副菜	わかめスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 <i>世界の料理 ・韓国</i>
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
敬老の日 		エネルギー:704kcal		エネルギー:704kcal		エネルギー:932kcal		秋分の日 	
		たんぱく質:24.8g		たんぱく質:24.8g		たんぱく質:25.8g			
		主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん		
主菜	なすチーズバーグ <i>コロコロなすとチーズ の入ったハンバーグ</i>	主菜	サバのカレー焼き <i>カレー風味でサバ が食べやすいです。</i>	主菜	厚揚げとチンゲン サイの中華風煮				
副菜	粉ふきいも	副菜	キャベツの煮びたし	副菜	バンサンスー				
副菜	コンソメスープ	副菜	なすのみそ汁	デザート	黒糖マフィン <i>カップに入れて 手作りします。</i>				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
エネルギー:808kcal		エネルギー:704kcal		エネルギー:704kcal		中間テスト 1日目 		エネルギー:932kcal	
たんぱく質:29.0g		たんぱく質:24.8g		たんぱく質:24.8g				たんぱく質:25.8g	
主食	ごはん	主食	ごはん <i>ひじきの入った 煮物</i>	主食	麦ごはん	主食	大根菜飯 <i>大根のまびき菜 を混ぜ込みます。</i>		
主菜	マーボーなす	主菜	磯煮	主菜	じゃこのカレー揚げ <i>骨ごと食べて カルシウム補給</i>	主菜	キスの煮付け		
副菜	炒めビーフン	副菜	無限きゅうり <i>無限に食べられる程 おいしい!</i>	副菜	切干大根の 中華炒め	副菜	ピーマンの昆布和え		
デザート	なし <i>久美坂町産の 二十世紀なし</i>	副菜	鉄火みそ <i>揚げた大豆と 野菜のみそ がらめ</i>	副菜	卵スープ	副菜	豆腐のみそ汁		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
					歯の日				



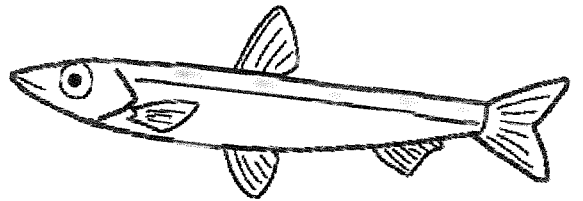
キス

9月の上旬から 底曳き網でキスがとれ始めます。

丹後で「キス」と呼ばれるのは、「ニギス」という魚のことです。

煮ても焼いても揚げてもおいしい魚ですが、身がやわらかくいたみやすいので一夜干しにすることもあります。

今日は 南蛮漬け(13日)と煮付け(30日)で、給食に登場します。



ガパオライス 15日

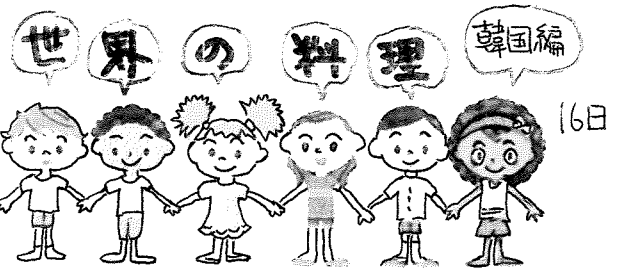
ガパオライスは タイ料理の中でも人気のあるごはんです。

「ガパオ」とは「ホーリーバジル」というバジルの一種のことで、日本では手に入りにくいので、給食では手に入りやすい スウェートバジルを使います。

肉や魚介類、野菜を オイスターソースや ナンプラー といった調味料で味付けしたものを、ご飯にのせて食べます。



目玉焼きがのっていることが多いたが、給食ではのせません。



「チーズタッカルビ」は、タッカルビという料理にチーズを組み合わせ、日本で考え出された料理です。

本来は鶏肉と野菜を炒めたタッカルビに溶かしたチーズをからめて食べますが、給食では一人分ずつカップに入れて作ります。コチュジャンという甘みと辛みのあるみそを使うのが特徴です。

鉄火みそ 27日

鉄火みそは全国各地に伝わる郷土料理です。

主な材料は、大豆、みそ、ごぼうなどの根菜類で、食事療法や軍隊の食事に取り入れられたほど栄養豊かな料理です。ご飯によく合いますよ。

歯の日

8の付く 28日には かみかみメニューとして、

- * 麦ごはん
- * じゃこのカレー揚げ
- * 切干大根の中華炒め を出します。よくかんで食べましょう!