

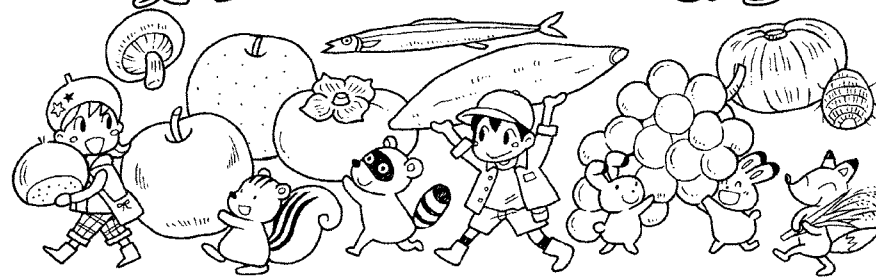
令和4年10月14日

峰山学園峰山中学校

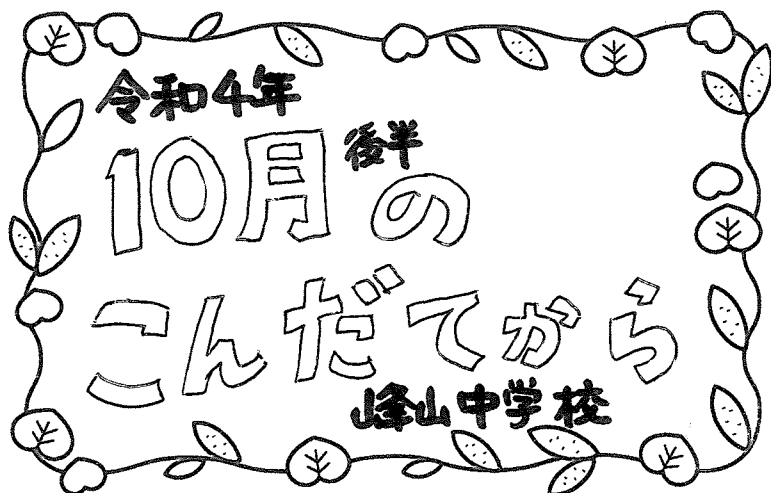


10月後半 予定献立表

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

17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)	
エネルギー:827kcal		エネルギー:843kcal		エネルギー:823kcal		エネルギー:849kcal		エネルギー:724kcal	
たんぱく質:30.8g		たんぱく質:27.1g		たんぱく質:30.8g		たんぱく質:27.0g		たんぱく質:26.0g	
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	ごはん (特別栽培米)	主食	秋の吹き寄せごはん (特別栽培米)
主菜	ハンバーグの きのこソース 秋らしいきのこの ハンバーグです	主菜	イタリアンスパゲティ ベーコン、エビ、 マッシュルームなど 具でたくさんのトマト 味スパゲティ	主菜	キスとごぼうの から揚げ 香ばしい から揚げ二種	主菜	コチュジャン炒め ピリッと辛い!	落ち葉が風で 寄せ集められる ように、いろんな 具材を集めたごはん	
副菜	ブロッコリーのサラダ	副菜	豚肉と野菜のソテー	副菜	卵の花炒り煮	副菜	卵入り中華スープ		
副菜	マカロニスープ	主菜		副菜	大根のみそ汁	デザート	塩キャラメルポテト 昨年初めて出して 好評でした。	副菜	ひじきマヨネーズ和え
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 たんご・食の日	牛乳	牛乳	副菜	のっぺい汁
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
エネルギー:862kcal		エネルギー:80.3kcal		エネルギー:801kcal		エネルギー:753kcal		エネルギー:890kcal	
たんぱく質:33.5g		たんぱく質:31.0g		たんぱく質:31.0g		たんぱく質:27.3g		たんぱく質:31.3g	
主食	親子どんぶり	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	さつまいもごはん 栗ごはんのように 甘くておいしい!	主食	麦ごはん
主菜	即席漬け	主菜	サバの松前煮 糸切り昆布と一緒に 炊き煮ます。	主菜	鶏肉南蛮漬け	主菜	大豆入りきんぴら	主菜	鶏肉と根菜の甘辛煮 ごぼう・にんじん さつまいも
副菜	焼いも 弥生町の梅本農園 (ビオラビッツ)の さつまいもを使います。	副菜	九条ネギのサラダ ネギたっぷり!	副菜	水菜と柿のサラダ サラダにすると 柿も食べやすい です。	主菜	ゆかり和え	副菜	豆腐のみそ汁
副菜		副菜	すまし汁	副菜	わかめスープ	副菜	かきたま汁	デザート	なし よくかんで 食べよう!
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 柿の日	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 歯の日
31日(月)		実りの秋に感謝しよう  《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」のコーナーでも、日々の給食の様子について紹介しています。							
エネルギー:889kcal									
たんぱく質:231.6g									
主食	キャロットライス ホワイトソースかけ								
主菜	大根サラダ								
副菜	かぼちゃの カップケーキ かぼちゃのオレンジ 色がきれいです。								
デザート									
牛乳	牛乳 ハロウィン								





さつまいも

ほくほくとおいしいさつまいもは、やせた土地でもよく育つので、昔から ききんや戦争など食糧の不足する時に人々の暮らしを支えてきました。

10月後半の献立には 旬のさつまいもが たくさん登場します。

- 塩キャラメルポテト (20日)
- 秋の吹き寄せごはん (21日)
- 焼きいも (24日)
- さつまいもごはん (27日)
- 鶏肉と根菜の甘辛煮 (28日)

24日の焼きいもは 小ぶりのいもをオーブンで焼いて作ります。この日は、10/4(火)、5(水)に 2年生が職場体験でお世話になった 弥栄町の ビオラビッツ (梅本さん) のさつまいもを使います。



ハロウィン

ハロウィンは、イギリスやアメリカなどの国の行事で、この日の夜に出てくる死者の霊や精霊や魔女を追いかうために かぼちゃで作った あかりを飾ります。これが有名な「ジャック・オー・ランタン」です。

10月31日のハロウィンの日には、かぼちゃを使ったきれいなオレンジ色の「かぼちゃのカップケーキ」を出します。



28日は

歯の日

この日は よくかんで 健康な歯と口を作る かみかみメニューを出します。

- 麦ごはん --- さや硬目のごはんです。
- 鶏肉と根菜の甘辛煮 --- 食物繊維の多い 根菜類をたっぷり使います。
- 新興なし --- シャキッとした歯ざわりを楽しんで、よくかんで食べましょう。

19日は

たんご・食の日

地元でとれた旬の食材を多く使います。今回は キスとごぼう 2種類の からあげを 組み合わせました。

10月26日は

柿の日

正岡子規の有名な俳句

「柿食へば 鐘が鳴るなり 法隆寺」
を知っていますか？

明治 28年 10月26日に この俳句が詠まれたことから、この日が 柿の日 に 制定されています。

26日の給食には 「水菜と柿のサラダ」を出します。

