



11月前半

予定献立表

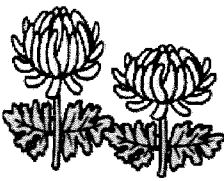
令和4年10月31日

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

大根・にんじん・キャベツ・ ブロッコリー・水菜・小松菜・ネギ... 地場産の冬野菜がたくさん給食に使える季節になりました。夏野菜はトマトやナスのように実を食べるものが多いのに対して、冬野菜は葉や根を食べるものが多いですね。寒さにじっと耐えて葉や根に栄養を蓄えた冬野菜をしっかりいただきます。まじまじ。	1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)	
	エネルギー:782kcal		エネルギー:718kcal		文化の日 		エネルギー:786kcal	
	たんぱく質:28.0g		たんぱく質:26.9g				たんぱく質:26.6g	
	主食	ごはん	主食	鶏ごぼうピラフ よくかみしめて、 ごぼうの香りと大豆の甘味を 楽しみましょう。			主食	ごはん
主菜	イカのチリソース和え ピリッと辛く、 ご飯が進みます。	主菜 豚肉と野菜のソテー	副菜 コンソメスープ	牛乳	主菜	ぎょうざ春巻き ぎょうざの具を 春巻きの皮で 包みました。		
副菜	ねぎのサラダ ねぎはゆでると 甘味が出て おいしいです。				副菜	もやしのポン酢炒め さっぱりとおいしい 炒め物。		
副菜	ワンタンスープ				副菜	わかめスープ		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	

7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	
エネルギー:866kcal		エネルギー:794kcal		エネルギー:910kcal		エネルギー:788kcal		エネルギー:823kcal	
たんぱく質:33.9g		たんぱく質:31.0g		たんぱく質:31.7g		たんぱく質:27.9g		たんぱく質:34.7g	
主食	ツナ大豆ごはん ツナと大豆の うま味のつまた やさしい味の ごはん	主食	麦ごはん	主食	ごはん	主食	中華風炊き込み ごはん 焼豚と里いもを 炊き込みます。	主食	ごはん
主菜	揚げ鶏の五目炒め いろいろな 炒め物です。	主菜	ごぼうの かみかみつね ごぼうが入っていて かみごたえが あります。	主菜	マーボー豆腐	主菜	ささみとキャベツ のサラダ	主菜	鶏肉とレバーの 甘辛がらめ レバーやねぎが おいしく食べられて スタミナたっぷり!
副菜	かきたま汁	副菜	ハリハリ漬 七刀干大根の 甘酢漬	副菜	炒めビーフン ビーフンは米の 米粉から作られます。	副菜	にらスープ	副菜	五色和え
牛乳	牛乳	副菜	小松菜のみそ汁	副菜	おさつスティック さつまいもを細く 切って カリッと 揚げます。	デザート	みかんゼリー 手作り	副菜	白菜のそぼろ汁
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
			いい歯の日						

先月後半から給食でも新米を使っています。「新米」とはどんな米のことを言うのでしょうか。刈り取ったばかりの米でしょうか。「新米」とは、生産された年の12月31日までに精米、包装、販売される米のことをいいます。新米は香りがよくふっくらとしておいしいですね。

さて日本では米の消費量が年々減少しています。ごはんを中心に、魚・野菜・いも・豆類・海藻などのおかずを組み合わせた伝統的な日本型の食事は、栄養バランスが良く健康的だと海外でも注目されているんですよ。ごはんの良さを見直してみませんか?

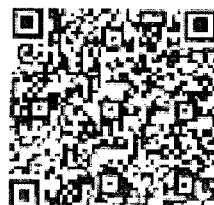


《ご覧ください!》

＊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。





11月 -----

11月は、昔の呼び方で **霜月** と
いいます。文字通り寒くなって
霜が降りる月という意味です。
他には **霜降月**・**雪待月**・
雪見月・**神楽月**・**仲冬** など
の呼び方があります。
英語では November です。

11月8日は いい歯の日

11月8日は「1・1・8」を「いいは」と
呼んで「いい歯の日」とされています。

この日には

- * 麦ごはん
- * ごぼうのかみかみつくね。
- * ハリハリ漬け を出します。

麦・ごぼう・切干大根といった、かみ
ごたえのある食材がいっぱいです。
また「小松菜のみそ汁」に使われて
いる 小松菜には 歯を強くするカル
シウムが多く含まれています。

よくかんで 食べ物の味や歯ごたえ
を楽しみながら食べましょう。

みかん

みかんのだいたい色のもとになる「β-
クリプトキサンチン」という色素は、脂肪
に蓄積されやすいので、みかんをたくさん
食べると、手のひらなどの皮下脂肪の多い
部分が黄色くなることがあります。
もとの肌の色に戻るのに心配することば
ありません。

さて みかんが 出まわる季節です。
デザートとして出したり、ジュース
を使った みかんゼリーを出したりします。



大豆を使ったごはん 2品

鶏ごぼうピラフ 2日

鶏肉・ごぼう・大豆 しめじ などが
入った、少し和風味のピラフです。

リナ大豆ごはん 7日

リナとしょうがの風味が きいた
食べやすい味のごはんです。



中華風 炊き込みごはん 10日

焼き豚と里いもだけを 炊き込んだ
シンプルなごはんですが、オースターソース
の風味と ホックリとした 里いもが とても
おいしいです。

里いも ... 山でとれる「山いも」に対して
里で作られるので「里いも」です。
日本に 稲作が伝わる前は 里いも
が主食として食べられ
ていたというほど、日本
の食事と深く結びつ
いていた いも です。

