

11月後半

予定献立表

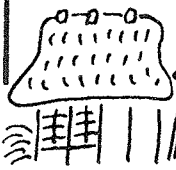

中学生の栄養摂取量の基準

エネルギー：820kcal

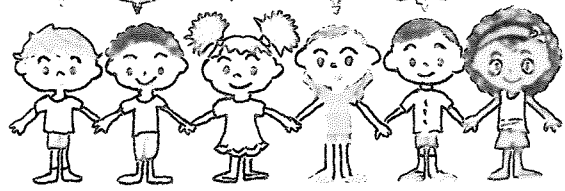
たんぱく質：30.0g

14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
エネルギー：833kcal		エネルギー：861kcal		エネルギー：747kcal		エネルギー：828kcal		エネルギー：906kcal	
たんぱく質：28.2g		たんぱく質：30.0g		たんぱく質：36.0g		たんぱく質：29.6g		たんぱく質：30.2g	
主食 主菜	チキンカレー (特別栽培米・麦ごはん) <i>給食のカレーはいつも人気です!</i>	主食 主菜	ごはん (特別栽培米) 白身魚フライの オーロラソースかけ	主食 主菜	五目ごはん (特別栽培米) <i>具材のうま味が 具材の旨み・ほろりする 生きた・ピュールの 味です。</i>	主食 主菜	ごはん (特別栽培米)	主食 主菜	古代米ごはん (特別栽培米) キスとさつまいも の天ぷら
副菜	福神漬け	副菜	ほうれんそうと きのこのソテー	主食	豚肉のごまだれかけ	副菜	カップハンバーグ <i>カップに入れて 焼きます。</i>	副菜	卵の花炒り煮
副菜	ツナとほうれんそう のサラダ	副菜	ピースープ <i>えんどう豆の ピュールを入れた スープ</i>	副菜	磯香和え	副菜	ブロッコリーの レモンソースサラダ	副菜	みそけんちん汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 <i>世界の料理・カナダ</i>	副菜	豆腐のすまし汁	副菜	さつまいものスープ 	デザート 牛乳	梨 牛乳 <i>京丹後市の 食材たっぷり</i>
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	
エネルギー：820kcal		エネルギー：800kcal		勤労感謝の日 		エネルギー：758kcal		期末テスト 1日目 	
たんぱく質：24.1g		たんぱく質：28.0g				たんぱく質：34.0g			
主食	ごはん	主食	ごはん			主食	菊花ごはん <i>黄色と緑の 菊の花をイタジ しました。</i>		
主菜	豚肉と大根の旨煮	主菜	けんちん煮			主菜	高野豆腐の含め煮		
副菜	即席漬け	副菜	白菜のおかか和え			副菜	ゆかり和え		
デザート	スイートポテト <i>NEW さつまいもを使って 手作りします。</i>	副菜	ごぼうのから揚げ <i>スライスごぼうを カリッと揚げます。</i>			副菜	沢煮椀		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳 <i>和食の日</i>		
28日(月)		29日(火)		30日(水)		実りの秋です! 今年18日は、地元でとれた食材をふんだんに使った「まるごと京丹後食育の日」です。新鮮な地場産物を味わうだけでなく、生産者の方の思いを知り、たくさんの食材に恵まれた京丹後市の良さを再発見して欲しいと思います。 また23日は勤労感謝の日ですね。たくさんの人の労働の上に私たちの食事が成り立っていますね。 感謝して食べましょう。 			
期末テスト 2日目 朝ごはんを 脳のエネルギーチャージ!!		エネルギー：887kcal		エネルギー：848kcal					
		たんぱく質：31.5g		たんぱく質：30.1g					
		主食	〇〇〇ごはん <i>何かかな?</i>	主食	ごはん				
		主菜	鶏の〇〇〇〇 <i>お楽しみに!</i>	主食 主菜	しょうゆラーメン <i>あっさりとしたスープまで 食めるラーメンです。</i>				
		副菜	〇〇〇サラダ	副菜	大根サラダ				
		副菜	〇〇〇〇スープ	副菜	納豆みそ <i>人気! ごはんの友</i>				
		デザート	〇〇〇〇ゼリー	牛乳	牛乳				
		牛乳	牛乳 <i>2年生のリクエスト献立</i>						

令和4年
11月の後半
こんだて
から
峰山中学校

世界の料理 カナダ編 15日

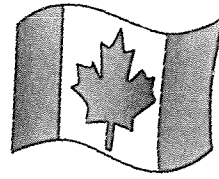


ピースープ

本来はスプリットピーという黄色のえんどう豆を煮込んだとろみのあるスープです。給食ではスプリットピーの代わりに同じえんどう豆であるグリーンピースを使います。カナダの家庭料理です。

自身魚フライのオロラソース

魚のフライにカナダで見られるオロラをイメージしたソースをかけます。オロラとは夜明け、あけぼのの意味です。



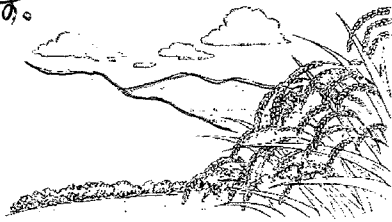
まごじと京丹後食育の日

18日

今年で13年目となる、京丹後市の小中学校の食育の取組の日です。

今年は峰山町二箇の月の輪田でとれた古代米のごはんを中心に、地場産物たっぷりの献立を出します。

詳しくは、後日発行の食育だよりでお知らせします。



2年生のリクエスト献立 29日

給食部の生徒にアンケートを取ってもらい、2年生で人気の高かったメニューを中心に献立を考えました。

あなたの食べたかったメニューは入っているでしょうか？ お楽しみに……



和食の日

24日

11月24日は「1(いい)24(日本食)」の語呂合わせで、「和食の日」とされています。

平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録された和食の良さのひとつに、だしうま味を上手に使い食材の持ち味を生かす点があげられます。

24日の献立では、煮干し、かつおぶし、昆布でとっただしを生かして調理をします。

スイートポテト

21日

Sweet Potato は さつまいものことです。さつまいもをつぶして砂糖やバター、クリームなどを混ぜて焼いたお菓子も「スイートポテト」といいます。

給食でも、カップに入れてオーブンで焼いたスイートポテトを手作ります。

