

2月後半

予定献立表

令和5年2月10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

13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
エネルギー:835kcal		エネルギー:889kcal		エネルギー:730kcal		エネルギー:843kcal		エネルギー:823kcal	
たんぱく質:30.5g		たんぱく質:27.6g		たんぱく質:27.1g		たんぱく質:34.28g		たんぱく質:31.6g	
主食	ごはん (特別栽培米)	主食 主菜	チキンカレーライス (特別栽培米)	主食 主菜	野沢菜チャーハン (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ひじきごはん (特別栽培米)
主菜	ぎょうざ春巻き ジャンボ揚げぎょうざ	副菜	キャベツのレモン ソースサラダ	副菜	切干大根のナムル	主菜	ホキのみそマヨ焼き	主菜	ちくわの磯辺揚げ
副菜	ツナサラダ	副菜	福神漬け	副菜	さつまいものスープ	副菜	高菜炒め 高菜漬けと一緒に炒めます。	副菜	煮びたし やさしいだけの味で野菜がたっぷり食べられます。
副菜	チンゲンサイのスープ	デザート	チョコプリン バレンタインの手作りデザートです。	デザート	いよかん 明日は高校受験! いよかんで「いい子感」	副菜	卵のふわふわスープ	副菜	豚汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
						公立高校前期選抜		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:838kcal		エネルギー:865kcal		期末テスト		天皇誕生日		エネルギー:897kcal	
たんぱく質:30.6g		たんぱく質:30.1g						たんぱく質:33.1g	
主食	ごはん	主食	ごはん					主食	ごはん
主菜	ハマチの甘辛がらめ 甘辛いタレをからめたから揚げ。ご飯が進みます。	主菜	おから入りキッシュ いろいろな具材やチーズを入れて焼く和洋料理					主菜	チリコンカン
副菜	小松菜の昆布和え	副菜	ブロッコリーのサラダ					副菜	ハッシュドポテト 手作りで。
副菜	白菜のみそ汁	副菜	にんじんのポタージュ					副菜	チキンとブロッコリーのサラダ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					牛乳	牛乳
								世界の料理・アメリカ	

27日(月)		28日(火)	
エネルギー:893kcal		エネルギー:712kcal	
たんぱく質:31.0g		たんぱく質:28.3g	
主食	ごはん	主食	黒豆ごはん 黒豆を炊き込むと旨いなうすむらさき色!
主菜	豚肉のかりんと揚げ	主菜	巣ごもり卵
副菜	青のり粉ふきいも	副菜	即席漬け
副菜	呉汁 すりつぶした大豆と豆乳入り。	副菜	ふのすまし汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

まだ寒いこの季節、ウイルスや細菌が体内に入るのを防ぐだけでなく、それに打ち勝つ免疫力を高めましょう。

そのためには…

- *野菜をたっぷり食べよう!
- *よくかんで食べよう!
- *夜更かしせず早く寝よう!
- *ストレスをためずに

元気に過ごそう!

笑門には福来る!

《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。

《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。





たんご・食の日 (17日)

地元でとれた旬の食材をたくさん使った献立を出します。

白菜・小松菜・大根・にんじん、さつまいも、ねぎ、そして特別栽培米牛乳を使います。

地場産の冬野菜をふんだんに使える時期も、そろそろ終わりです。よく味わって食べましょう。

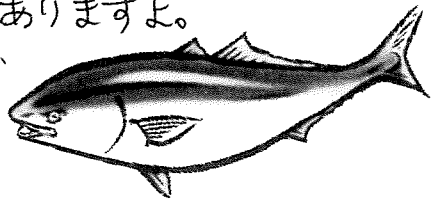
ハマチの甘辛がらめ (20日)

ブリは成長するにつれて名前が変わる「出世魚」。ハマチはブリの小さい頃の名前で、

ツバス → ハマチ → メジロ → ブリと名前が変わります。

これらの魚の実物大の絵が給食室前に貼ってありますよ。

ハマチのからあげに、タレをかめた料理です。



おから入りキッシュ (21日)

キッシュは卵と生クリームを使って作るフランスの料理です。

野菜や肉やチーズを入れてオーブンで焼いて作りますが、今回はおからを入れて作ります。

ふんわりとして食べやすく、おからが入っているといま分かりますよ。

本来はパイ生地などに入れて作ります。



大豆の料理 いろいろ...

チリコンカン (24日)

アメリカの料理の日に出します。

豆とひき肉をトマト味で煮込み、チリ(唐辛子)を効かせた料理ですが、本来はインゲンマメを使います。

給食では手頃な大豆を使って作ります。

呉汁 (27日)

呉汁は日本各地に伝わる郷土料理で、「呉」というのは大豆をすりつぶした物のことで、呉の入ったみそ汁が呉汁です。

給食の呉汁には、豆乳も入れて、大豆、豆乳、みそ、と大豆の栄養たっぷりのお汁にしました。

黒豆ごはん (28日)

地元産の黒豆を炊きこんだごはんです。うすむらさき色に色付くので「藤ごはん」と呼ばれることもあります。