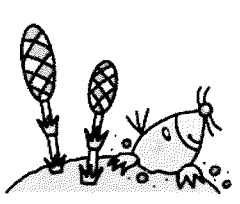
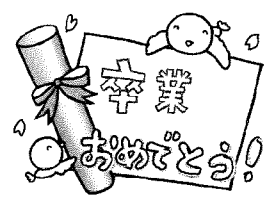


令和5年3月13日

峰山学園峰山中学校

3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

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
卒業式前日 	卒業式 	エネルギー:804kcal	エネルギー:836kcal	エネルギー:740kcal
		たんぱく質:27.9g	たんぱく質:25.7g	たんぱく質:29.8g
		主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 イカのチリソース (ピリっとした味でごはんがすすみます) 副菜 切干大根のナムル 副菜 ワンタンスープ 牛乳 牛乳 (世界の料理 中国・韓国)	主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 肉じゃが 副菜 マロニーきんぴら デザート 清美オレンジ (さわやかな甘さのかんきつ類です) 牛乳 牛乳	主食 赤飯 (特別栽培米) (進級お祝い) 主菜 ハタハタの唐揚げ 副菜 磯香和え 副菜 水菜と豚肉のはりはり汁 (水菜の歯ざかりが「はりはり」) 牛乳 牛乳 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:839kcal	春分の日	エネルギー:770kcal	エネルギー:785kcal	修了式 
たんぱく質:28.8g		たんぱく質:30.4g	たんぱく質:34.5g	
主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 サモサ風春巻き (インド料理のサモサをアレンジしました) 副菜 もやしのポン酢炒め 副菜 高野豆腐のスープ 牛乳 牛乳 (意外なおいさです)		主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 白身魚のパン粉焼き (パン粉をふってカリッと焼きます) 副菜 シャキシャキサラダ 副菜 キャベツのスープ 牛乳 牛乳	主食 スパゲッティ・クリームソース (今日はごはん無しで、スパゲッティをたっぷり出します) 主菜 小松菜とツナのソテー 副菜 いちご デザート 牛乳	

春休み中も **早寝** **早起き** **朝ごはん!**

しっかり



私たちの体は一日のリズムで体温や血圧などを変化させています。これらの働きは「体内時計」と言われます。これらのリズムに合わせて私たちは睡眠をとっています。春休み中に寝る時刻が普段より遅くなったり、不規則になると、睡眠のリズムが他のリズムとずれていきます。すると新学期が始まってもなかなか元に戻らず、体調が悪くなるかもしれません。春休みはあっという間に過ぎてしまいます。春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて元気に新学期を迎えましょう。

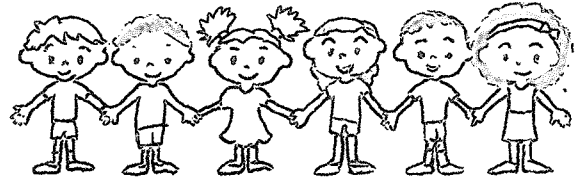
《ご覧ください!》

*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」のコーナーで日々の給食の様子について紹介しています。





中華料理のチリソース和えはエビで作りますが、給食ではイカを使って作り、人気メニューです。

ワンタンスープのワンタンは漢字で「雲吞」と書き、雲を呑むと読めますね。スープにワンタンが浮いている様子が、雲のように見えるから付けられたようです。

韓国料理のナムルは、ごま・ごま油をきかせた野菜の和え物です。切干大根を使って作ります。

本来のワンタンは皮で肉などの具をつんだ物。給食では平たい皮だけがスープに入っています。



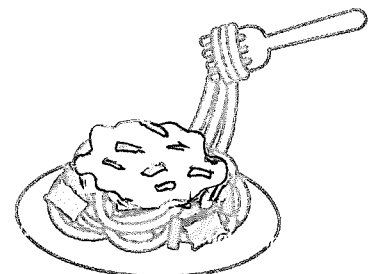
スパゲティ・クリームソース

(23日)

牛乳たっぷりのクリーミーなソースをかけたスパゲティです。

給食ではめん類を出す時も、ごはんと一緒に合わせていますが、

今回はごはん無しで、スパゲティを大皿にたくさん盛り付けるようにします。初めての試みです。



令和5年

3月^{後半}の

こんだてから

峰山
中学校

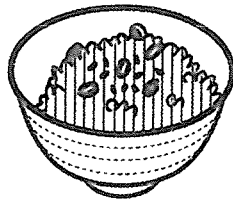
たんご 食の日 (17日)

旬の地場産物をたくさん使った献立で地産地消を進めます。

今回使う地場産物は、

特別栽培米、もち米、小豆、ハタハタ、キャベツ、ほうれんそう、水菜、にんじん、白菜、牛乳です。

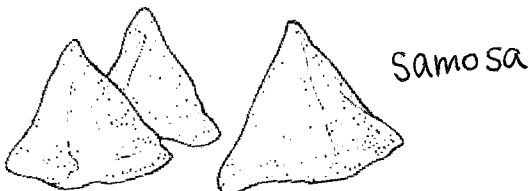
新しい学年への進級をひかえたこの日は、お祝いの お赤飯を炊きます。



サモサ風春巻き (20日)

サモサはインドでよく食べられている軽食です。じゃがいもや豆などにスパイスをきかせた具を小麦粉の皮で包んで油で揚げて作ります。

本来は三角形の形ですが、簡単に春巻きの皮で包んで作ります。



Samosa