

5月後半 予定献立表

令和5年5月19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

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
中間テスト 	エネルギー:830kcal	エネルギー:752kcal	エネルギー:883kcal	エネルギー:892kcal
	たんぱく質:35.5g	たんぱく質:38.7g	たんぱく質:31.5g	たんぱく質:29.5g
	主食 ひじきごはん (特別栽培米) 臭だくさんの おいしいごはん です。 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 たくあん和え 副菜 ふのすまし汁 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 鶏肉の香味揚げ 生徒にも先生にも 人気のからあげ。 副菜 五目煮豆 副菜 豆腐のみそ汁 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 マーボー豆腐 副菜 高菜炒め デザート マーラーカオ 中国風の蒸し カステラ。手作り します。 牛乳 牛乳 世界の料理・中国	主食 ごはん 主菜 ハムと卵のピザ風 ハムと卵入りポテト サラダをピザ風味 にして焼きました。 副菜 キャベツとツナ のサラダ 副菜 コーンスープ 牛乳 牛乳
29日(月)	30日(火)	31日(水)	《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。 食育だよりでお手紙を募集したところ、 作り方を教えてほしいという声を いただきました。 	
エネルギー:843kcal	エネルギー:829kcal	エネルギー:811kcal		
たんぱく質:31.6g	たんぱく質:28.8g	たんぱく質:36.3g		
主食 ごはん 主菜 きざみうどん きざんだ油あげが 入っています。 主菜 豚肉とキャベツの 炒め物 副菜 納豆みそ 人気メニュー。 ごはんが 進みます。 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 ちくわの磯辺揚げ 給食メニューの定番。 青のり入りの天ぷら。 副菜 じゃがいものきんぴら 副菜 しめじのすまし汁 牛乳 牛乳	主食 えんどうごはん 旬の生のえんどう を炊き込みます。 主菜 鶏肉の照り焼き 副菜 ひじきマヨネーズ サラダ 副菜 豚汁 牛乳 牛乳		

作ってみませんか? 給食メニュー

タンドライーチキン

【材料(4人分)】

鶏もも肉 1枚
塩・こしょう 少々
プレーンヨーグルト 大さじ2
カレー粉 小さじ1弱
ケチャップ 大さじ1
ウスターソース 大さじ1/2
濃口しょうゆ 小さじ2/3

【作り方】

- ①鶏もも肉は4つに切って、他すべての材料を合わせたものをからめて下味をつけておく。時間があれば、数時間冷蔵庫に入れて漬けておく。
- ②オーブンの天板に①の鶏肉を並べ、200℃で中まで火が通るようにしっかり焼く。フライパンでゆっくり焼いてもよい。

ささみのレモンソース

【材料(5人分)】

鶏ささみ 5本
塩・酒 少々
片栗粉 適量
揚げ油 適量
砂糖 大さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1/2
酢 大さじ1/2
レモン汁 大さじ1/2

【作り方】

- ①ささみは大きければ半分に切り、酒・塩で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②砂糖・濃口しょうゆ・酒をひと煮立ちさせ、火を止めて酢とレモン汁を加える。
- ③①のささみを②のタレでからめる。

令和5年

5月^{後半}の

こんだてから

峰山中学校

世界の料理

中国編

25日

マーボー豆腐

おなじみのマーボー豆腐は、麻婆(マーボー)とよばれる女性を作る豆腐料理がとってもおいしいと有名になり、「麻婆豆腐」とよばれるようになりました。

本来は^{かい}花椒という^{さん}山椒のような香辛料でピリッとした味を付けますが、給食ではトウバンジャンを使っています。

マーラーカオ

「マーラーカオ」は中華風蒸レカステラです。中国語で馬拉(マーラー)は「マレーシアの」、糕(カオ)は「ケーキ」の意味だそうです。

中国のお菓子なのになぜマレーシアと付くのか不思議ですね。給食室で手作りします。

ひじき

5月の南犬立にはひじきがよく登場しています。

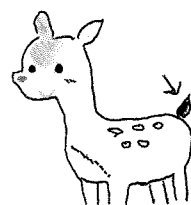
23日の「ひじきごはん」、31日の「ひじきマヨネーズサラダ」に使います。

ひじきは1万年前の貝塚から発見されているほど大昔から食べられてきた海藻です。

ひじきの特徴というと黒々とした色ですが、生の時は黄褐色で乾燥させると真っ黒になるのです。

さて、「ひじき」を漢字でどう書くか知っていますか？ 答えは「鹿尾菜」です。

ひじきの形が鹿のしっぽに似ているからということだそうです。



きざみうどん 29日

「きざんだうどん」ではなくて、きざんだ油あげの入ったうどんのことです。油あげが一枚の、たきつねうどんとは違った関西のうどんです。

えんどうごはん 31日

さやに入った生のえんどう豆が出回る季節です。

今年もあかつき学級の生徒にえんどうのさやむきをしてもらい、その実えんどうを使ってえんどうごはんを炊きます。旬の味です！

