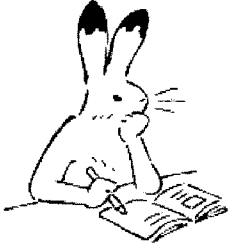




6月後半 予定献立表

令和5年5月16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

19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
エネルギー:802kcal		エネルギー:807kcal		エネルギー:874kcal		エネルギー:854kcal		エネルギー:855kcal	
たんぱく質:27.7g		たんぱく質:31.7g		たんぱく質:27.5g		たんぱく質:36.9g		たんぱく質:35.5g	
主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ハヤシライス (特別栽培米)
主菜	じゃがいものそぼろ煮	主菜	カレー豆腐	主菜	ツナ春巻き ひとつひとつ巻いて 手作りにします。	主菜	トビウオの 変わり揚げ 糸しょうがとゴマの 入った天ぷら	主菜	きゅうりとパイン のサラダ
副菜	切干大根の カレー炒め 切干大根は 洋風の味付けにも 合います。	副菜	ささみとキャベツ の炒め物	副菜	オニオンソテー	副菜	大豆入りきんぴら	デザート	さくらんぼゼリー 香りの良いピンクの ゼリーにチェリー をのせます。
デザート	オレンジ	デザート	無限きゅうり 塩昆布・ごま油 唐辛子の味付けで 無限に食べ られます!?	デザート	トマトと卵のスープ	デザート	じゃがいものみそ汁	デザート	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
エネルギー:901kcal		期末テスト 1日目		期末テスト 2日目		エネルギー:789kcal		エネルギー:749kcal	
たんぱく質:32.2g						たんぱく質:33.6g		たんぱく質:27.0g	
主食	ゆかりごはん	 朝ごはん食べて 頭スッキリ!		 夜ふかしせず 頭スッキリ!		主食	ごはん	主食	しょうがごはん
主菜	ジャージャー麺					主菜	トビウオの石垣 フライ 青のり・黒ごま白ごま の衣が石垣のよう	主菜	高野豆腐の旨煮
主菜	なす入りの肉みそ をのせた中華めん です。					副菜	もやしのポン酢炒め	副菜	梅和え さっぱり!
副菜	豚肉とキャベツの ソテー					副菜	ふの すまし汁	副菜	玉ねぎのみそ汁
副菜	トマト 地場産の トマトを 使います。					副菜	牛乳	デザート	水無月風ういろ 小豆をのせて、 カップに入れて手作り
牛乳	牛乳					牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 なごし ほうろ 夏越の祓

6月は**食育月間**です。

英語の言葉に「You are what you eat(食べたものが人を作る)」というのがあります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は食育月間。食べることの意味、大切さを考え直し、できることから実践していきましょう。





ムシムシと蒸し暑い季節になりました。こんな時期に食べやすいように、カレー、酢、梅、しょうがなどを効かせた料理を取り入れています。

夏野菜のおいしい季節です。

トマト

日本では生で食べることの多いトマトですが、日本以外では加熱して食べるのが普通なのだそうです。

給食でも21日の「トマトと卵のスープ」のように加熱しておいしく食べられるようにします。

きゅうり

漢字で書くと「^{「きゅうり」}胡瓜」

ですが、きゅうりという読み方は黄色い瓜つまり黄^{きゅうり}瓜から来ているそうです。私達が食べている緑色のきゅうりは、まだ若い実。熟すと黄色くなるのです。もちろん黄色いきゅうりも食べられます。

トマトときゅうりは市内でとれたものを使います。

さくらんぼゼリー (23日)

生のさくらんぼは使えませんが、缶詰の国産さくらんぼをのせたゼリーを手作ります。チェリーブランデーを作って甘い香りと淡いピンク色を付けます。



しょうがごはん (30日)

しょうがは、茎が土の中でふくらんだ「^{こんげい}根茎」という部分を食べる野菜です。特に収穫したての新鮮しょうがは、辛さがおたやかで、みずみずしいのが特徴です。

この新鮮しょうがをきざんで炊きこんだ「しょうがごはん」は、とてもさっぱりした味わい^{です}。



夏越の祓

1年のちょうど半分か過ぎた6月30日に主に京都市内では「夏越の祓」という行事が行われ、^{みなづき}水無月という和菓子を食べる風習があります。

これは、これまで半年間の^{やばら}厄払いをし、残り半年間の^{むびょう}無病怠を願う行事です。

本当の水無月は三角形。上の小豆は厄除けの意味。



三角形は氷を表しています。



夏越の祓には、大きな^ち「茅の輪」を立てて、厄払いの茅の輪ぐりをする神社もあります。ちなみに峰山町の全比羅神社(こんびらさん)の茅の輪ぐりは、旧暦で行うので7月末です。

30日の給食には、カップに入れて作る「水無月風ういろう」を出します。