



令和5年9月29日
峰山学園峰山中学校

10月前半 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

2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	
エネルギー: 884kcal		エネルギー: 838kcal		エネルギー: 848kcal		エネルギー: 760kcal		エネルギー: 727kcal	
たんぱく質: 32.4g		たんぱく質: 30.9g		たんぱく質: 32.5g		たんぱく質: 30.8g		たんぱく質: 28.8g	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	赤飯
主菜	鶏肉とさつまいもの オーロラソース和え みそとケチャップの オーロラソースでレバー も食べやすい!	主菜	栄養満点ナゲット おからと豆腐が 入ってふんわりした ヘルシーな ナゲット	主菜	すき焼き風煮 肉・豆腐・野菜 たっぷりの煮物	主菜	サバの松前煮 北海道の松前 地方は昆布の 産地。サバも昆布 と一緒に炊きます。	主菜	秋祭り献立。 小豆を炊いて、 もち米も入れて 炊きます。
副菜	ベーコンと キャベツのソテー	副菜	ひじき入り炒め物	副菜	おひたし	副菜	煮びたし	副菜	ちくわの照り煮
副菜	にらたま汁	副菜	ワンタンスープ	デザート	抹茶プリン 抹茶の風味と きれいな色を 楽しめよう!	副菜	豆腐のすまし汁	副菜	たくあん和え
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
スポーツの日 		エネルギー: 904kcal		エネルギー: 762kcal		エネルギー: 823kcal		エネルギー: 935kcal	
		たんぱく質: 27.6g		たんぱく質: 30.3g		たんぱく質: 29.3g		たんぱく質: 30.3g	
		主食	スイーツカレーライス (麦ごはん) さつまいも入りの やさしい甘さの カレー	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん
		主菜	白身魚の変わり 揚げ 紅しょうがと 黒ごま入り 天ぷら	主菜	おからキッシュ おから入りでふんわり したカップ入りの 卵料理	主菜	さつまいもと チーズの春巻き ほくほくと甘い さつまいもが チーズと合います。		
		副菜	水菜とハムのサラダ	副菜	キャベツの即席 漬け	副菜	大根とツナの 和風和え	副菜	ひじき豆
		副菜	福神漬け	副菜	のっぺい汁 具だくさんの お汁がおいしい 季節です。	副菜	ジュリエヌ スープ	副菜	キャベツのみそ汁
		デザート	りんごゼリー りんごジュースと すりおろりんご 入り						
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

給食でも資源を大切に!

10月は「3R推進月間」です。「3R」とは「Reduce(ごみを減らす)」「Reuse(再利用する)」「Recycle(リサイクルする)」のことです。限りある資源を有効に使うために、普段の給食でみなさんができることは何でしょう?

食べ残しを減らす

自分の食べられる量を考えてよそってもらいましょう。苦手だなあという気持ちだけでほんの少しの食物を残さないようにしましょう。



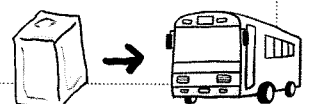
牛乳パックのリサイクルをする

回収された牛乳パックは再生紙にリサイクルされます。きれいに洗っていいにたたみましょう。資源回収の収入は、みなさんのクラブ活動に還元されます。

MILK

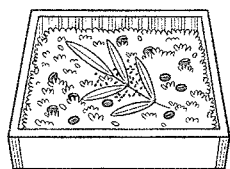
こんなことも...

給食で使った後の揚げ油は...
回収された使用済み揚げ油は、リサイクルされて「高純度バイオディーゼル燃料」に生まれ変わり、バスなどの燃料になります。





赤飯 (6日)



10月の三連休には秋祭りが行われる地域も多いですね。6日の給食にはお祭りに欠かせない赤飯を炊きます。赤飯の赤い色には厄除けの意味があるので、お祝いの席で赤飯が出されるのです。給食室で小豆を炊いて、きれいな色の赤飯に仕上げます。

さつまいも

京丹後市では水はけのよい砂地の畑などを利用してさつまいもが栽培されています。今日は地元産のさつまいもを使った料理がたくさん登場しますよ。

* 鶏肉とさつまいものオーロラソース

このオーロラソースとはケチャップとみそを混ぜたもの。レバーもおいしく食べられます。(2日)

* スイートカレーライス (10日)

さつまいも (Sweet potato) 入りのカレー。

* さつまいもとチーズの春巻き (13日)

さつまいものコロッケ風春巻き。

10月

10月は昔の呼び方で「神無月」といいます。10月には全国の神様が島根県の出雲大社に集まり縁結びの相談をされると言われていることから、神様が留守になるという意味で「神無月」と呼ばれます。逆に、出雲地方では神様がやってくるので「神在月」というそうです。

他には、**良月**、**霜無月**、**神去月**、**時雨月**、**初冬**などの呼び方があります。英語では **October** です。

新米

9月は特別栽培米だけが新米を使っていましたが、10月からは全部が新米に変わります。

普段のお米もおいしいコシヒカリですが、新米だとさらに甘味があって、モチモチとしておいしいですね。



おから キッシュ

キッシュはフランスの家庭料理で、卵や生クリームを生地を焼いたオーブン料理です。

給食ではおからの入ったキッシュを作ります。ふわとした食感で、おからとは気付かないかもしれませんよ。