

11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)	
エネルギー：800kcal		エネルギー：732kcal		エネルギー：885kcal		エネルギー：822kcal		エネルギー：855kcal	
たんぱく質：28.9g		たんぱく質：26.8g		たんぱく質：28.4g		たんぱく質：29.5g		たんぱく質：31.7g	
主食	減量ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	麦ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	古代米ずし (特別栽培米)
主食	しっぽくうどん	主食	豚肉と大根の旨煮	主食	ビーフストロガノフ	主食	マカロニのクリーム シチュー	主食	月の輪田の赤米 入り
副菜	大豆とブロッコリー のごまマヨ和え	副菜	ゆかり和え	副菜	オリヴィエ(ロシア 風ポテトサラダ)	副菜	キャベツと コーンのソテー	副菜	キスのお茶天ぷら
牛乳	牛乳	牛乳	じゃことかつおの ふりかけ	デザート	ロシアンティー ゼリー	デザート	なし	副菜	ごま和え
	香川県の郷土料理 呉だくさんのうどん です		給食の大根の煮物 はおいしい!	牛乳	和茶ゼリーに シラムソースを かけます	牛乳	久美浜町 産の新興 なし	副菜	えのきのすまし汁
			手作り		世界の料理・ロシア			牛乳	牛乳
									まると京丹後・食育の日
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
エネルギー：895kcal		エネルギー：712kcal		エネルギー：807kcal		勤労感謝の日		エネルギー：868kcal	
たんぱく質：37.6g		たんぱく質：30.6g		たんぱく質：35.1g				たんぱく質：32.2	
主食	ごはん	主食	豚肉としめじの ごはん	主食	ごはん			主食	ごはん
主菜	ささみの アーモンド揚げ	主菜	豚肉・しめじ・ 卵のボリューム ごはん	主菜	チーズタッカルビ			主菜	揚げサバの みぞれかけ
副菜	きんぴらごぼう	副菜	白菜の煮びたし	副菜	ねぎのサラダ			副菜	卵の花炒り煮
副菜	大根のみそ汁	副菜	けんちん汁	副菜	わかめスープ			副菜	のっぺい汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳
	つぶつぶアーモンド が香ばしい!				最近人気の 韓国料理				大根おろしの 夕しをかけて
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		特別栽培米ってなあに? 毎月19日前後の1週間は「特別栽培米」を炊きます。特別栽培米は、「節減対象農薬」と「化学肥料」とともに通常の半分以下に減らしてつくった、環境にも健康にも優しいお米です。普段と同じ京丹後市産コシヒカリですが、特別栽培米は味が違うと気づいてくれる人もいます。よく味わってみてください。	
期末テスト 1日目		期末テスト 2日目		エネルギー：863kcal		エネルギー：779kcal			
				たんぱく質：27.5g		たんぱく質：39.2g			
				主食	減量ごはん	主食	里芋ごはん		
				主菜	冬野菜のポトフ	主菜	鶏肉の照り焼き		
				副菜	大根のサラダ	副菜	キャベツの 昆布炒め		
				デザート	りんごの蒸しパン	副菜	かきたま汁		
				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
					手作りです。 りんごとバナナ 入り				



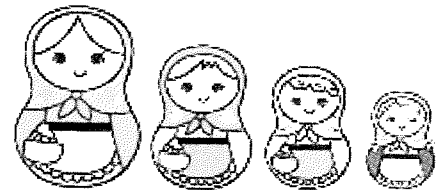
*ビーフストロガンフは、19世紀にロシアの貴族 ストロガンフ伯爵の料理人が考えた料理だと言われています。サワークリームという酸味のあるクリームを仕上げに加えるのが特徴です。

***オリヴィエ** (ロシア風ポテトサラダ)

じゃがいもは寒さのきびしいロシアでもよく育てられ、食べられています。オリヴィエはハーブ(今回はバジル)を入れたポテトサラダです。

***ロシアンティーゼリー**

ジャムをなめながら紅茶を飲む「ロシアンティー」をアレンジしたゼリーです。紅茶ゼリーの上にいちごジャムのソースをかけます。



まるごと京丹後食育の日

京丹後市でとれた旬の食材をふんだんに使用した南立を市内小中学校で実施します。

生産者の方たちのこだわりや苦勞を知り、豊かな食材に恵まれた京丹後市の良さを見直す機会にしましょう。

くわしくは後日発行する食育だよりをご覧ください。



冬が近づいてきました。

体の暖まる料理が南立に増えました。

***しっぽくうどん**

香川県の郷土料理の、具だくさんうどんです。年越しそばの代わりに食べられることもあるそうです。

***豚肉と大根の煮物**

味のしみ込んだやわらかい大根は給食でも人気があります。

***マカロニのクリームシチュー**

洋風の料理で体の暖まるものと言えばクリームシチュー！レウも手作りです。

***のっぺい汁**

とろみの付いたお汁は冷めにくく、体が暖まります。

***冬野菜のポトフ**

フランス語で「火にかけたなべ」といった意味の「ポトフ」。白菜・かぶ・にんじん・ブロッコリーといった地場産冬野菜がたっぷりです。