
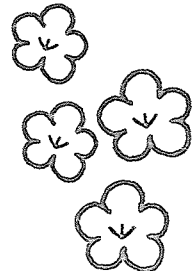



2月後半 予定献立表

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

19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
エネルギー:852kcal		エネルギー:742kcal		エネルギー:912kcal		1,2年生期末テスト 3年生前期選抜 合格発表 		天皇誕生日 	
たんぱく質:30.1g		たんぱく質:31.2g		たんぱく質:28.3g					
主食	ごはん (特別栽培米)	主食	神葉ごはん (特別栽培米) <i>神葉という海苔の混ぜごはん</i>	主食	ごはん (特別栽培米)				
主菜	冬野菜のマーボー マ-ボ-白菜&大根	主菜	ちくわの照り煮	主菜	恐竜コロッケ <i>恐竜の卵のようなコロッケ?</i>				
副菜	キャベツのカレー炒め	副菜	小松菜のごま和え	副菜	ツナサラダ				
デザート	はちみつレモンゼリー <i>手作りです。</i>	副菜	かきたま汁	副菜	マカロニスープ				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 <i>たんご・食の日</i>	牛乳	牛乳 <i>1,2年生期末テスト</i>				
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		もうすぐ3月です。 まだ寒いこの季節。ウイルスや細菌に打ち勝つために免疫力を高めましょう。 *野菜をたっぷり食べよう! *よくかんで食べよう! *夜更かしせずに早く寝よう! *ストレスをためずに元気に過ごそう!	
エネルギー:862kcal		エネルギー:772kcal		エネルギー:849kcal		エネルギー:842kcal			
たんぱく質:28.4g		たんぱく質:31.3g		たんぱく質:33.3g		たんぱく質:28.4g			
主食	ハヤシライス (特別栽培米・麦ごはん) <i>デミグラスソースたっぷりのおいしいしゅうです。</i>	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	麦ごはん <i>よくかめ!</i>	主食	ごはん		
主菜		主菜	白身魚のパン粉焼き <i>パン粉をのせて焼くのでサクサク香ばしいです。</i>	主菜	ささみのチリソース	主菜	もんじゃ春巻き <i>もんじゃ焼きと春巻きがドッキング!</i>		
副菜	じゃがいものしょうゆドレッシング	副菜	マセドアンサラダ	副菜	ごぼうマヨネーズサラダ	副菜	わかめとえのきの炒め煮		
デザート	りんご 	副菜	キャベツのスープ	副菜	さつまいものスープ	副菜	粕汁 <i>酒かすであたたまります。</i>		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 <i>歯の日</i>	牛乳	牛乳		

朝ごはんは 脳の目ざましスイッチ!

2年生の食育の授業「食育検定」で、英語の「breakfast(朝食)」の「fast」とはどういう意味でしょうという問題を出しました。「fast」とは「断食・絶食」のことです。夜寝ている間は絶食状態になるので、朝食を食べることで絶食状態を断つ(breakfast)のですね。実は脳のエネルギーになるのは「ブドウ糖」のみ。朝食のごはんやパンでぶどう糖を脳に補給し、しっかり脳を働かせましょう!

《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。



たんご・食の日

丹後の旬の地場産物を多く使った献立を出します。

20日の「たんご・食の日」には、「**神葉ごはん**」を出します。

「**神葉**」とは、「ホンダワラ」という海そうの丹後での呼び名です。プチプチとした気泡が付いていて、これが米俵のように見えるので、豊作を連想させ縁起が良いと考えられています。

実際に、神葉を結婚式などのお祝い事の飾りに使う地域もあるそうです。

神葉ごはんは、神葉独特の磯の香りのするごはんです。



神葉
(ホンダワラ)

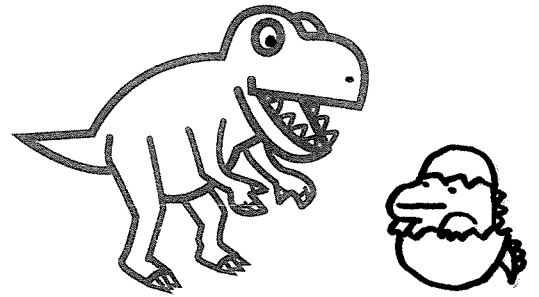
恐竜コロッケ (21日)

21日は3年生だけの給食の日なので、手の込んだ手作りコロッケに挑戦します。

「恐竜コロッケ」は、恐竜の卵をイマジしたコロッケです。

かぼちゃとじゃがいものコロッケの中にうずら卵が1ヶ入っています。

い、2年生は食べられなくてごめんなさい!



もんじゃ春巻き (29日)

「もんじゃ焼き」は、東京発祥のローカルフードで、ゆるく溶いた小麦粉に具材を混ぜ鉄板で焼きながら食べます。ドロツとした生地をヘラですくいながら食べるので、同じ物を給食で作るのは無理です。そこで春巻きの皮で包んで「もんじゃ春巻き」というスナックにします。もんじゃ焼き風味の春巻き、新メニューなので楽しみにしていて下さい。

