



予定献立表



2022. 5. 17
京丹後市立
弥栄中学校

たんご・食の日

毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理を取り入れています。この日をきっかけに丹後の食について親しんでほしいと思っています。今月のたんご・食の日に使う地場産物は、特別栽培米、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、生わかめ、牛乳です。

乾燥させたものが一年中食べられるわかめですが、春先には丹後の海でとれた生のわかめが食べられます。磯の香りや歯ごたえは生わかめならではのものです。海に生えているときは茶褐色のわかめが、熱湯にくぐらせると一瞬で鮮やかな緑色に変わるのも楽しいです。わかめは大昔から日本人に食べられてきました。また「若芽」「若女」に通じるところから、昔から若返りの薬と信じられ、縁起ものや神様へのお供え物としても使われてきました。今月は19日「丹後・食の日」の「生わかめの米粉かき揚げ」に使います。

18日(水)	19日(木)	20日(金)
エネルギー 789kcal タンパク質 28.4g	エネルギー 800kcal タンパク質 27.8g	エネルギー 872kcal タンパク質 29.6g
主食 麦ごはん (特別栽培米) 主菜 ハタハタの南蛮漬け 副菜 たくあん和え 副菜 ふしめん汁 牛乳	主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 わかめの米粉かき揚げ 副菜 五色和え 副菜 沢煮椀 牛乳	主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 チーズ入りハンバーグ 副菜 フレンチサラダ 副菜 ベーコンとじゃが芋のスーフ 牛乳

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
エネルギー 843kcal タンパク質 28.1g	エネルギー 886kcal タンパク質 29.9g	エネルギー 886kcal タンパク質 29.9g	エネルギー 855kcal タンパク質 31.0g	エネルギー 750kcal タンパク質 30.7g
<div data-bbox="51 985 343 1344" data-label="Image"></div> 主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 竹輪のお茶揚げ 副菜 じゃがいも きんぴら 副菜 豚肉とシタスのスーフ 牛乳	主食 キーマカレー (麦ごはん) 主菜 ひよこ豆 グリンピース 副菜 カチュンバル デザート ヨーグルトゼリー 牛乳	主食 ごはん(減量) 主菜 きつねうどん 副菜 豚肉とキャベツの炒め物 副菜 納豆みそ 牛乳	主食 ひじきごはん 主菜 五目煮豆 副菜 かきたま汁 牛乳	

30日(月)	31日(金)
エネルギー 889kcal タンパク質 37.2g	エネルギー 787kcal タンパク質 37.3g
主食 ごはん 主菜 小アジのから揚げ 副菜 磯香あえ 副菜 吉野煮 牛乳	主食 えんどうごはん 主菜 鶏肉の照り焼き 副菜 キャベツとベーコンの炒め物 副菜 豆腐の味噌汁 牛乳

世界の料理 ~インド~

毎月1回5の付く日に世界各国の料理を出します。世界の国々の料理を通して、風土や文化、歴史などに興味を持ってもらいたいと考えています。

5月はインドです。インド料理で一番有名なのはカレーですが、日本で食べられているカレーは本場インドのものとはかなり違います。キーマカレーというカレーがあり、これはひき肉を使ったカレーです。ひき肉のカレーというと日本の「ドライカレー」のようですが、インドではパラパラとしたものも、汁気の多いものも、ひき肉を使ったものは「キーマカレー」といいます。またインドでは宗教の関係で、牛や豚を食べることが少なく、鶏や羊の肉がよく食べられます。今回のキーマカレーは鶏ひき肉を使い、ガルバンゾという豆も使いました。ガルバンゾは日本では「ひよこ豆」と呼ばれる豆です。

副菜の「カチュンバル」はレモンとスパイスを効かせたサラダのようなものです。今回は「オールスパイス」というスパイスを効かせ、食べやすいサラダにアレンジしました。

デザートはヨーグルトゼリーです。インドではヨーグルトがよく食べられ、料理にもよく使われます。今日はヨーグルトを使ってゼリーにしました。

*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。