



11月前半

予定献立表



2023. 10. 31
京丹後市立
弥栄中学校

～歯の日～		1日(水)	2日(木)	3日(金)								
<p>「11(いい)8(は)」のごろ合わせで、11月8日は「いい歯の日」とされています。</p> <p>かみごたえのある食材、歯の健康を保つに効果的なカルシウムを多く含む食材を積極的に取り入れた献立です。</p> <p>麦ごはんは通常のごはん比べ、プチプチとした麦の食感も加わり、かみごたえがあります。</p> <p>ごぼうのかみかみつくねは、ハンバーグのようなつくねの中にかみごたえのある食品のごぼうを大きめに切って入れているので、ごぼうの歯ごたえがあります。</p> <p>骨太サラダは、給食では定番になってきている料理で、カルシウムが豊富な切干大根と小松菜でつくる和え物です。切干大根を歯ごたえが残る程度に茹でてから和えているので、かみごたえもあります。もしもシャキシャキとしてかみごたえがあります。</p> <p>ふのすまし汁のふもカルシウムを多く含む食材です。毎日ついている牛乳もカルシウムが豊富な食品です。</p>		エネルギー797kcal タンパク質31.3g 主食 ごはん 主菜 サワラの みそマヨ焼き 副菜 野菜とベーコン ソテー 副菜 大根スープ 牛乳	エネルギー707kcal タンパク質30.7g 主食 菊花ごはん 主菜 豚肉の和風マリネ 副菜 豆腐のすまし汁 牛乳	<h2>文化の日</h2>								
		エネルギー831kcal タンパク質29.4g 主食 ごはん 主菜 コチュジャン炒め 副菜 中華スープ デザート 塩キャラメルポテト 牛乳	エネルギー811kcal タンパク質29.4g 主食 減量ごはん 主菜 しっぽうどん 副菜 大豆とフロコリーの ごまマヨあえ 副菜 昆布佃煮 牛乳		エネルギー754kcal タンパク質29.0g 主食 麦ごはん 主菜 ごぼうの かみかみつくね 副菜 骨太サラダ 副菜 ふのすまし汁 牛乳	エネルギー692kcal タンパク質30.9g 主食 野沢菜チャーハン 副菜 豚肉とたまねぎの オイスターソース炒め 副菜 キャベツのスープ 牛乳						
		エネルギー743kcal タンパク質38.6g 主食 さといもごはん (特別栽培米) 主菜 鶏肉の照り焼き 副菜 キャベツの昆布炒め 副菜 かきたま汁 牛乳	エネルギー697kcal タンパク質26.3g 主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 豚肉と大根のうま煮 副菜 ゆかり和え 副菜 じゃことかつおの ふりかけ 牛乳		エネルギー922kcal タンパク質27.0g 主食 麦ごはん (特別栽培米) 主菜 ビーフストロガノフ 副菜 オリヴィエ (ポテトサラダ) デザート ロシアンティー ゼリー 牛乳	エネルギー748kcal タンパク質34.8g 主食 ごはん(減量) 主菜 チーズタッカルビ 副菜 ハムともやしの オイスターソース炒め 副菜 わかめスープ 牛乳						
		6日(月) エネルギー831kcal タンパク質29.4g 主食 ごはん 主菜 コチュジャン炒め 副菜 中華スープ デザート 塩キャラメルポテト 牛乳			7日(火) エネルギー811kcal タンパク質29.4g 主食 減量ごはん 主菜 しっぽうどん 副菜 大豆とフロコリーの ごまマヨあえ 副菜 昆布佃煮 牛乳		8日(水) エネルギー754kcal タンパク質29.0g 主食 麦ごはん 主菜 ごぼうの かみかみつくね 副菜 骨太サラダ 副菜 ふのすまし汁 牛乳		9日(木) エネルギー692kcal タンパク質30.9g 主食 野沢菜チャーハン 副菜 豚肉とたまねぎの オイスターソース炒め 副菜 キャベツのスープ 牛乳		10日(金) エネルギー748kcal タンパク質34.8g 主食 ごはん(減量) 主菜 チーズタッカルビ 副菜 ハムともやしの オイスターソース炒め 副菜 わかめスープ 牛乳	
		13日(月) エネルギー743kcal タンパク質38.6g 主食 さといもごはん (特別栽培米) 主菜 鶏肉の照り焼き 副菜 キャベツの昆布炒め 副菜 かきたま汁 牛乳			14日(火) エネルギー697kcal タンパク質26.3g 主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 豚肉と大根のうま煮 副菜 ゆかり和え 副菜 じゃことかつおの ふりかけ 牛乳		15日(水) エネルギー922kcal タンパク質27.0g 主食 麦ごはん (特別栽培米) 主菜 ビーフストロガノフ 副菜 オリヴィエ (ポテトサラダ) デザート ロシアンティー ゼリー 牛乳		世界の料理・ロシア <p>*ビーフストロガノフ 今月の世界の料理は「ロシア」です。 ロシアは国土が広く、寒い国です。春でも日本の冬くらいの気温です。 「ビーフストロガノフ」は19世紀にロシアの貴族、ストロガノフ伯爵の料理人が考えたといわれています。酸味のあるクリームを入れるのが特徴です。 *オリヴィエ(ロシア風ポテトサラダ) じゃがいもは気候の厳しいロシアでも育てることができ、ロシアではじゃがいもがよく食べられています。ロシアでのじゃがいもの生産量は世界で3番目です。ポテトサラダはロシアで最初に考えられ、作った人の名前から「オリヴィエサラダ」と呼ばれるようになりました。ロシア風にハーブを入れた、ポテトサラダです。 *ロシアンティーゼリー ロシアで砂糖がとても貴重だった時代に、砂糖の代わりにジャムをなめながら、濃いめの紅茶を飲んだのが、「ロシアンティー」のはじまりです。ロシアンティーにちなんで、ジャムを入れた紅茶のゼリーを作ります。</p>			

*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。