



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 797 kcal タンパク質 31.3g <b>主食</b> ごはん <b>主菜</b> サワラの みそマヨ焼き <b>副菜</b> 野菜とベーコン ソテー <b>副菜</b> 大根スープ <b>牛乳</b>	エネルギー 707 kcal タンパク質 30.7g <b>主食</b> 菊花ごはん <b>主菜</b> 豚肉の和風マリネ <b>副菜</b> 豆腐のすまし汁 <b>牛乳</b>	<h2>文化の日</h2>		
		<b>6日(月)</b> エネルギー 831 kcal タンパク質 29.4g <b>主食</b> ごはん <b>主菜</b> コチュジャン炒め <b>副菜</b> 中華スープ デザート 塩キャラメルポテト <b>牛乳</b>	<b>7日(火)</b> エネルギー 811 kcal タンパク質 29.4g <b>主食</b> 減量ごはん <b>主菜</b> しっぽうどん <b>副菜</b> 大豆とフロコリーの ごまマヨあえ <b>副菜</b> 昆布佃煮 <b>牛乳</b>		<b>8日(水)</b> エネルギー 754 kcal タンパク質 29.0g <b>主食</b> 麦ごはん <b>主菜</b> ごぼうの かみかみつくね <b>副菜</b> 骨太サラダ <b>副菜</b> ふのすまし汁 <b>牛乳</b>	<b>9日(木)</b> エネルギー 692 kcal タンパク質 30.9g <b>主食</b> 野沢菜チャーハン <b>副菜</b> 豚肉とたまねぎの オイスターソース炒め <b>副菜</b> キャベツのスープ <b>牛乳</b>
		<b>10日(金)</b> エネルギー 748 kcal タンパク質 34.8g <b>主食</b> ごはん(減量) <b>主菜</b> チーズタッカルビ <b>副菜</b> ハムともやしの オイスターソース炒め <b>副菜</b> わかめスープ <b>牛乳</b>	<b>13日(月)</b> エネルギー 743 kcal タンパク質 38.6g <b>主食</b> さといもごはん (特別栽培米) <b>主菜</b> 鶏肉の照り焼き <b>副菜</b> キャベツの昆布炒め <b>副菜</b> かきたま汁 <b>牛乳</b>		<b>14日(火)</b> エネルギー 697 kcal タンパク質 26.3g <b>主食</b> ごはん (特別栽培米) <b>主菜</b> 豚肉と大根のうま煮 <b>副菜</b> ゆかり和え <b>副菜</b> じゃことかつおの ふりかけ <b>牛乳</b>	<b>15日(水)</b> エネルギー 922 kcal タンパク質 27.0g <b>主食</b> 麦ごはん (特別栽培米) <b>主菜</b> ビーフストロガノフ <b>副菜</b> 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 <b>牛乳</b>
		<h3>～世界の料理・ロシア～</h3> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>*ビーフストロガノフ</p> <p>今月の世界の料理は「ロシア」です。</p> <p>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。</p> <p>「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。</p> <p>*オリヴィエ(ロシア風ポテトサラダ)</p> <p>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。</p> <p>*ロシアンティーゼリー</p> <p>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> </div> <div style="flex: 0.2; text-align: center;"> </div> </div>				
		<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。</p>				