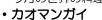




2024, 10, 31 京丹後市立 弥栄中学校

「例(11月5日

今月の世界の料理は「タイ王国」です。



「カオ」はごはん、「マン」は油、「ガイ」は鶏肉を意味します。 鶏肉を茹でてとったスープで炊いたごはんの上に、茹でた鶏肉のぶつ 切りをのせ、あっさりとしたソースをかけたごはん料理です。タイだ けでなく香港やマレーシア、シンガポールなどでも食べられている東 南アジアの料理のひとつです。

・ゲーンチュートタオフー

「ゲーン」はスープ、「チュート」は薄味、「タオフー」は豆腐とい う意味です。今日は鶏肉の団子と豆腐が入ったスープです。鶏肉団子 とスープの味つけに、ナンプラーを使いました。ナンプラーは、タイ の代表的な調味料です。日本では「魚醤」といわれ、魚を塩に漬け込 んで発酵させた調味料です。

強化ごはん 11月6日

菊花ごはんは秋に咲く菊をイメージしたごはんです。 黄色の炒り卵を菊の花に、緑のほうれん草を菊の葉っぱに見 立てています。にんじんや鶏肉は、まわりの木々の紅葉した 葉っぱの雰囲気が出るように作っています

76以歯の日」 11月8日 「1 1 (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。かみごたえの ある食材、歯の健康を保つために効 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。 ・ごぼうのかみかみつくね

ハンバーグのようなつくねの中に かみごたえのある食材のごぼうを大 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。

骨太サラダ

骨太サラダは、カルシウムが豊富 な切干大根で作るサラダです。切干 大根を歯ごたえが残る程度に茹でて 和えているので、かみごたえがあり ます。

・厚揚げのすまし汁

厚揚げはカルシウムを多くふくむ 食材です。

エネルギー804kcal

タンパク質24.7g

主食ごはん

さつまいもの 主菜



こんにゃくの 副菜 つるつる炒め

糸こんにゃく 小松菜 もやし

副菜 豆腐のみそ汁



	油揚げ
	わかめ
<u>[</u>	+ 9.

* 71	ばの雰囲気が出るよ	手っています。							
4	日(月)	5	日(火)		6日(水)	7	7日 (木)	8	日(金)
12 (10)		エネルギー7 4 1 kcal		エネルギー 6 8 1 kcal		エネルギー723kcal		エネルギー768kcal	
		タンパク質33.5g		タンパク質 2 4 . 5 g		タンパク質 3 O. 1g		タンパク質 2 8. 1 g	
		主食	カオマンガイ	主食	菊花ごはん	主食	ごはん	主食	麦ごはん
					まうれん草	主菜	#7 50	主菜	ごぼうの
			土生姜		≬ • № ● ほうれん草		-,		かみかみつくね
		副菜	野菜炒め	副菜	昆布和え		チーズ 🔥 🕍		鶏ミンチ
			6		€ 昆布		パセリ 🥌 🤝		豚ミンチ ごぼう 土しょうが
			小松菜	副菜	はりはり汁	副菜	野菜のソテー	副菜	骨太サラダ
		副菜	ケーンチュートタオフー		水菜		炎 b ಕಕ್ಕ		切干大根 わかめ
			鶏ミンチ ほうれん草			副菜	シュリエンヌスープ		みずな
				デザート	1110001		ベーコン	副菜	厚揚げのみそ汁
					りんごジュース すりおろしりんご				厚揚げ
		牛乳	世界の料理タイ	牛乳	+ 3.	牛乳	4 ¶	牛乳	いい歯の日
1	10 (8)	7	7 D (1/4)	1		1		1	
	1日(月)	_	2日(火)		3日 (水)	1	4日 (木)		5日 (金)
エネルコ	F-704kcal	エネルコ	F-733kcal	エネルニ	3日 (水) F-683kcal	1	4日 (木) エネルギー798kcal	エネルコ	5日 (金) デー9 0 8 kcal
エネルキタンパク	デー704kcal 7質23. 2g	エネルュタンパク	デー7 3 3 kcal 7質 2 6 . 1 g	エネルータンパク	3日 (水) デー683kcal 7質26.5g		4日(木) エネルギー798kcal タンパク質25.7g	エネルコタンパク	5日 (金) デー9 0 8 kcal 7質2 9. 1 g
エネルキタンパク	F-704kcal	エネルュタンパク	デー733kcal 7質26.1g 中華風炊き込みごはん	エネルータンパク	3日 (水) F-683kcal	主食	4日 (木) エネルギー798kcal	エネルコタンパク	5日 (金) デー9 0 8 kcal
ェネルキ タンパク 主食	デー704kcal 7質23.2g ごはん 豚肉と	エネルュタンパク	デー7 3 3 kcal 7質 2 6 . 1 g	ェネル・ タンパク 主食	3日 (水) デー683kcal 7質26.5g	主食	4日(木) エネルギー798kcal タンパク質25.7g ごはん	ェネル [±] タンパク 主食	5日 (金) デー9 0 8 kcal 7質2 9 . 1 g
ェネルキ タンパク 主食	デー704kcal *質23.2g ごはん 豚肉と 大根のうま煮	ェネル ^ュ タンパク 主食	ドー733kcal 7質26.1g 中華風炊き込みごはん 漁 焼き豚	ェネル・ タンパク 主食	3日 (水) ドー683kcal 7質26.5g ごはん	主食	4日 (木) エネルギー798kcal タンパク質25.7g ごはん ミートグラタン マカロニ	ェネル [±] タンパク 主食	5日(金) デー908kcal 7質29.1g ごはん
ェネルキ タンパク 主食	デー704kcal 7質23.2g ごはん 豚肉と 大根のうま煮	エネルュタンパク	ドー733kcal で質26.1g 中華風炊き込みごはん 焼き豚 ササミと	ェネルギタンパク 主食	3日(水) ギー683kcal 7質26.5g ごはん キスのカレー揚げ	主食	4日 (木) エネルギー798kcal タンパク質25.7g ごはん ミートグラタン	ェネル [±] タンパク 主食	5日(金) デー908kcal で質29.1g ごはん マーボー豆腐 豚ミンチ 土生姜
ェネルキ タンパク 主食	デー704kcal *質23.2g ごはん 豚肉と 大根のうま煮	ェネル ^ュ タンパク 主食	ドー733kcal 7質26.1g 中華風炊き込みごはん ● 焼き豚 ササミと キャベツのサラダ	ェネルギタンパク 主食	3日 (水) ドー683kcal で質26.5g ごはん キスのカレー揚げ	主食	4日 (木) エネルギー798kcal タンパク質25.7g ごはん ミートグラタン マカロニ 豚ミンチ	ェネル [±] タンパク 主食	5日(金) デー908kcal で質29.1g ごはん マーボー豆腐 豚ミンチ
エネルキ タンパク 主食 主菜	デー704kcal で質23.2g ごはん 豚肉と 大根のうま煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ェネル ^ュ タンパク 主食	F-733kcal 7質26.1g 中華風炊き込みごはん 焼き豚 ササミと キャベツのサラダ ササミ 小松菜	ェネルギタンパク 主食	3日(水) ギー683kcal 7質26.5g ごはん キスのカレー揚げ	主食	4日 (木) エネルギー798kcal タンパク質25.7g ごはん ミートグラタン マカロニ 豚ミンチ	ェネル ⁴ タンパク 主食 主菜	5日(金) デー908kcal で質29.1g ごはん マーボー豆腐 豚ミンチ 土生姜
ェネルキ タンパク 主食	デー704kcal 7質23.2g ごはん 豚肉と 大根のうま煮 平天 こんにゃく	エネル ま食 主食	ドー733kcal で	ェネルギタンパク 主食	3日(水) デー683kcal 7質26.5g ごはん キスのカレー揚げ もやしの ポン酢炒め ほうれん草	主食	4日 (木) エネルギー798kcal タンパク質25.7g ごはん ミートグラタン マカロニ 豚ミンチ チーズ ・ フレンチサラダ みずな	ェネル ⁴ タンパク 主食 主菜	5日 (金) デー9 0 8 kcal で質2 9. 1 g ではん マーボー豆腐 豚ミンチ 土生姜 干ししいたけ
エネルキ タンパク 主食 主菜	デー704kcal 7質23.2g ではん 豚肉と 大根のうま煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ェネル ^ュ タンパク 主食	F-733kcal で質26.1g 中華風炊き込みごはん 焼き豚 ササミと キャベツのサラダ ササミ ハ松菜 マロニー 豆腐団子の	ェネル・ タンパク 主食 主菜 副菜	3日(水) デー683kcal 7質26.5g ごはん キスのカレー揚げ きやしの ポン酢炒め ほうれん草 もやし	主食	4日 (木) エネルギー798kcal タンパク質25.7g ごはん ミートグラタン マカロニ 豚ミンチ チーズ ・ フレンチサラダ	ェネル ⁴ タンパク 主食 主菜	5日(金) = 908kcal = 29.1g ではん マーボー豆腐 豚ミンチ 土生姜 干ししいたけ
エネルキ タンパク 主食 主菜	デー704kcal 7質23.2g ごはん 豚肉と 大根のうま煮 平天 こんにゃく さやいんげん 磯香和え	エネル ま食 主食	F-733kcal で質26.1g 中華風炊き込みごはん 焼き豚 ササミと キャベツのサラダ ササ松菜 マロニー 豆腐団子の 乳ミンチ	ェネル・ タンパク 主食 主菜 副菜	3日(水) デー683kcal 7質26.5g ごはん キスのカレー揚げ もやしの ポン酢炒め ほうれん草 もやし 白菜のみそ汁	主食	4日 (木) エネルギー798kcal タンパク質25.7g ごはん ミートグラタン マカロニ 豚ミンチ チーズ ・ フレンチサラダ みずな	ェネル ⁴ タンパク 主食 主菜	5日(金) デー908kcal で質29.1g ではん マーボー豆腐 豚ミンチ 土生姜 干ししいたけ ゆめビーフン ビーフン
エネルキ タンパク 主食 主菜	デー704kcal 7質23.2g ではん 豚肉と 大根のうま煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	エネル ま食 主食	F-733kcal 7質26.1g 中華風炊き込みごはん 焼き豚 ササミと キャベツのサラダ ササ松菜 マロニー 豆腐団子の 鶏ミンチラが	ェネル・ タンパク 主食 主菜 副菜	3日(水) F-683kcal 7質26.5g ごはん キスのカレー揚げ もやしの ポン酢炒め ほうれん草 もやし 白菜のみそ汁	主 主 菜 副 菜	4日(木) エネルギー798kcal タンパク質25.7g ごはん ミートグラタン マカロニ (本) 豚ミンチ (チーズ) アレンチサラダ みずな ツナ コンソメスープ	エネル・ タンパグ 主 主 菜 副菜	5日(金) デー908kcal 7質29.1g ごはん マーボー豆腐 豚ミンチ 土生としいたけ 炒めビーフン 小松菜 塩キャラメルポテト
エネル・パク 主食 主菜	デー704kcal 7質23.2g ごはん 豚肉と 大根のうま煮 平天 こんにゃく さやいんげん 磯香和え のり みずな	エネル ま食 主食	F-733kcal で質26.1g 中華風炊き込みごはん 焼き豚 ササミと キャベツのサラダ ササ松菜 マロニー 豆腐団子の 乳ミンチ	ェネル・ タンパク 主食 主菜 副菜	3日(水) デー683kcal 7質26.5g ごはん キスのカレー揚げ もやしの ポン酢炒め ほうれん草 もやし 白菜のみそ汁	主 主 菜 副 菜	4日 (木) エネルギー798kcal タンパク質25.7g ごはん ミートグラタン マカロニ (本) 豚ミンチ チーズ (全) フレンチサラダ かずな ツナ	エネル・ タンパグ 主 主 菜 副菜	5日 (金) デー908kcal で質29.1g ではん マーボー豆腐 豚ミンチ 土生姜 干ししいたけ かめビーフン 小松菜