11月前半 予定献立表

2024. 10. 31
京丹後市立
弥栄中学校

世界の料理:「タイ」 11月5日

今月の世界の料理は「タイ王国」です。

・カオマンガイ

「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。

菊花ごはん　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。

「いい歯の日」 11月8日

「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。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。

11月1日

エネルギー８０４kcal
タンパク質２４．７g

主食	ごはん
主菜	さつまいものかきあげ
副菜	こんにゃくのつるつる炒め 糸こんにゃく 小松菜 もやし ベーコン
副菜	豆腐のみそ汁 油揚げ わかめ
牛乳	

4日（月）

振替休日

5日（火）

エネルギー７４１kcal
タンパク質３３．５g

主食	カオマンガイ 土生姜
副菜	野菜炒め 小松菜
副菜	ゲーンチュートタオフー 鶏ミンチ ほうれん草
牛乳	世界の料理 タイ

6日（水）

エネルギー６８１kcal
タンパク質２４．５g

主食	菊花ごはん ほうれん草
副菜	昆布和え 昆布
副菜	はりはり汁 水菜
デザート	りんごゼリー りんごジュース すりおろしりんご
牛乳	

7日（木）

エネルギー７２３kcal
タンパク質３０．１g

主食	ごはん
主菜	サワラのピザ風焼き サワラ チーズ パセリ
副菜	野菜のソテー ささみ
副菜	ジュリエンヌスープ ベーコン
牛乳	

8日（金）

エネルギー７６８kcal
タンパク質２８．１g

主食	麦ごはん
主菜	ごぼうのかみかみつくね 鶏ミンチ 豚ミンチ ごぼう 土しょうが
副菜	骨太サラダ 切干大根 わかめ みずな
副菜	厚揚げのみそ汁 厚揚げ
牛乳	いい歯の日

11日（月）

エネルギー７０４kcal
タンパク質２３．２g

主食	ごはん
主菜	豚肉と大根のうま煮 平天 こんにゃく さやいんげん
副菜	磯香和え のり みずな
副菜	ごぼうスティック ごぼう
牛乳	

12日（火）

エネルギー７３３kcal
タンパク質２６．１g

主食	中華風炊き込みごはん 焼き豚
副菜	ササミとキャベツのサラダ ササミ 小松菜 マロニー
副菜	豆腐団子のスープ 鶏ミンチ 土しょうが
牛乳	

13日（水）

エネルギー６８３kcal
タンパク質２６．５g

主食	ごはん
主菜	キスのカレー揚げ
副菜	もやしのポン酢炒め ほうれん草 もやし
副菜	白菜のみそ汁 わかめ
牛乳	

14日（木）

エネルギー７９８kcal
タンパク質２５．７g

主食	ごはん
主菜	ミートグラタン マカロニ 豚ミンチ チーズ
副菜	フレンチサラダ みずな ツナ
副菜	コンソメスープ ベーコン パセリ
牛乳	

15日（金）

エネルギー９０８kcal
タンパク質２９．１g

主食	ごはん
主菜	マーボー豆腐 豚ミンチ 土生姜 干ししいたけ
副菜	炒めビーフン ビーフン 小松菜
デザート	塩キャラメルポテト バター
牛乳	

＊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。