

《新献立紹介》

◆タッカルビとは、大きな鍋や鉄板で、鶏肉とキャベツ・玉ねぎなどの野菜を炒め、甘辛いだれで味付けした韓国料理です。「タッ」は「鶏」、「カルビ」は「あばら骨」という意味です。

- 10日(金) タッカルビ
14日(火) アシドミルク
16日(木) きゅうりと豚肉の塩昆布炒め
21日(火) 炊き込みご飯

献立表の2日(木)と3日(金)の欄。2日(木)には牛乳、ごはん、豚肉のから揚げソースあえ、ゆでキャベツ、にんじんしりしり、冬瓜のそぼろ煮・オクラ、豚肉のから揚げソースあえ、ゆでキャベツ、にんじんしりしり、冬瓜のそぼろ煮・オクラ、豚肉のから揚げソースあえ、ゆでキャベツ、にんじんしりしり、冬瓜のそぼろ煮・オクラ。3日(金)には牛乳、ごはん、さんまのかば焼き、冷しゃぶサラダ、さんまのかば焼き、冷しゃぶサラダ、さんまのかば焼き、冷しゃぶサラダ、さんまのかば焼き、冷しゃぶサラダ。

献立表の6日(月)から10日(金)の欄。6日(月)には牛乳、ごはん、照り焼きハンバーグ、スパゲッティサラダ、小松菜の煮浸し、ふりかけ。7日(火)には牛乳、ごはん、コッパン、たらフライ、ゆでキャベツ、いちごジャム、野菜ソテー。8日(水)には牛乳、ごはん、八宝菜、中華あえ、大学いも。9日(木)には牛乳、ごはん、あじのハーブフリッター、海軍サラダ、小魚佃煮、なすの炒め煮。10日(金)には牛乳、ごはん、タッカルビ、新献立です月、おやしのナムル、キャンディチーズ。

献立表の13日(月)から17日(金)の欄。13日(月)には牛乳、ごはん、夏野菜のカレーライス、茗わかめのサラダ、レレカツ。14日(火)には牛乳、ごはん、筑前煮、新献立です月、さわらのレモンしょうゆかけ、ひじきの炒め煮。15日(水)には牛乳、ごはん、肉団子の甘酢あん、ポテトサラダ、新献立です月、期末テストのため給食なし。16日(木)には牛乳、ごはん、ホキのしょうが揚げ、煮浸し・ゆでウィンナー、いんげんの炒め物、新献立です月、期末テストのため給食なし。17日(金)には牛乳、ごはん、中瀬うま煮、絆三絲、新献立です月、期末テストのため給食なし。

献立表の20日(月)から24日(金)の欄。20日(月)には牛乳、ごはん、麻婆豆腐、キャベツとツナのサラダ、フルーツカクテル、揚げしゅうまい。21日(火)には牛乳、ごはん、豚肉の香り炒め、炊き込みご飯、新献立です月、コロンカ・ゆでキャベツ、つぼ漬け、にんじんの甘煮、コーンのソテー。22日(水)には牛乳、ごはん、ピピンパ、わかめスープ、新献立です月、期末テストのため給食なし。23日(木)には海の日、鯨のぼり、新献立です月、期末テストのため給食なし。24日(金)にはスポーツの日、テニス、サッカー、野球、新献立です月、期末テストのため給食なし。

献立表の27日(月)から31日(金)の欄。27日(月)には牛乳、ごはん、チキン南蛮・ゆでキャベツ、ごまあえ・ちくわの煮物、ドライカレー、タルタルソース、フライドポテト。28日(火)には牛乳、ごはん、キャベツとささみのスパゲッティ、みかん缶。29日(水)には牛乳、ごはん、豚肉のしょうが炒め、春雨サラダ、新献立です月、きびごこの天ぷら。30日(木)には牛乳、ごはん、さばの香味揚げ、高野豆腐の卵とじ、いんげんの炒め物、新献立です月、チンジャオロース。31日(金)には牛乳、ごはん、豚丼、揚げ春巻・きんぴら、新献立です月、煮豆。

栄養成分表。項目: エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), ナトリウム(食塩相当量)(g), カルシウム(mg), 鉄(mg), ビタミンA(μgRE), ビタミンB1(mg), ビタミンB2(mg), ビタミンC(mg), 食物繊維(g)。今月平均: 790, 28.8, 24.3, 2.9, 344, 2.9, 242, 0.36, 0.46, 16, 4.8。文科省基準: 830, 27~42, 18~28, 2.5未満, 450, 4.0, 300, 0.50, 0.60, 30, 6.5以上。

