



平成31年度4月 予定献立表



埼玉県立熊谷高等学校 定時制

日	曜日	早給食	献立名		エネルギー	蛋白質
9	火	○	ポークカレー	コーンサラダ オレンジ	897kcal	34.7g
10	水	○	ご飯	味噌汁 鶏肉のねぎソースかけ ちくわのごま和え	772kcal	31.6g
11	木	○	豚丼	沢煮椀 山吹和え おめでたい焼き	914kcal	36.3g
12	金		かき玉うどん	笹かまの磯部揚げ スティック野菜サラダ	752kcal	33.3g
15	月		ご飯	中華スープ 生揚げの中華煮 ブロッコリーのナムル	814kcal	31.9g
16	火		豚キムチ丼	味噌汁 アーモンドサラダ	845kcal	33.7g
17	水		ご飯	コンソメスープ 鶏肉のトマト煮込み 海藻サラダ	874kcal	33.4g
18	木		わかめご飯	かきたま汁 鯖のごま味噌焼き 春キャベツのサラダ ブルーベリーヨーグルト	818kcal	36.7g
19	金		和風ソーフド パグティ	筍のチーズフライ いちご	779kcal	38.0g
22	月		ご飯	味噌汁 豚肉の生姜炒め 卵の花 煮	825kcal	32.2g
23	火		深川飯	すまし汁 あじフライ 野菜の塩昆布和え いちご蒸しパン	914kcal	37.8g
24	水		ご飯	味噌汁 肉じゃが 油揚げのパリパリサラダ	840kcal	28.9g
25	木	 ツイスト  パン		グヤーシュ キャベツとチーズのサラータ ソフール元気ヨーグルト	753kcal	32.5g
26	金		肉あんかけ うどん	和風オムレツ りんごゼリー	887kcal	33.9g

※食材の発注などの関係により、献立を一部変更する場合があります。

旅する給食4月「ハンガリー」



昨年度に引き続き、世界の料理を出します！今月はハンガリー料理にしました。

- ・グヤーシュ…ハンガリーで定番のスープ。色が赤いのは唐辛子ではなく、ハンガリー料理ではよく出てくるパプリカ（パプリカ粉）の色です。
- ・キャベツとチーズのサラータ…サラータはサラダの事。サラダとサラータ、なんとなく似ていますね！



深川飯（4月23日）



深川飯（ふかがわめし）とは、東京都の深川（現在は江東区）でうまれた郷土料理です。深川は、江戸時代は漁師の町として栄え、あさがりがたくさん捕れました。漁師たちは、むき身を煮たものをご飯にかけて丼にした「深川飯」をよく食べていました。むき身をご飯と一緒に炊きこんだ料理も「深川飯」と呼びます。給食では炊き込んだものを出します。

あさはりは春が旬の魚介類です。鉄分やビタミンB12などを豊富に含んでおり、これらの栄養素は貧血予防に効果的です。旬な味覚をじっくりと味わってください。