



平成30年度5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
1	火		焼肉手巻き	豆腐のスープ ポテトサラダ こどもの日クレープ	905kcal	31.1g
7	月		ご飯	中華スープ 回鍋肉 しゅうまい	794kcal	31.8g
8	火		鶏ひじきご飯	味噌汁 鮭の塩焼き グリーンサラダ ヨーグルト(レモン)	755kcal	39.0g
9	水		ご飯	ほうれん草と玉子のスープ オーロラチキン アスパラサラダ	853kcal	29.7g
10	木		ご飯	味噌汁 肉豆腐 たくあんサラダ	758kcal	29.9g
11	金		鶏野菜うどん	味噌ポテト カルピスゼリー	807kcal	27.2g
14	月		スタミナ丼	味噌汁 マカロニサラダ	975kcal	36.6g
15	火		ご飯	味噌汁 鯖のカレー竜田揚げ 切干大根サラダ	844kcal	34.3g
16	水		ご飯	スーミータン 麻婆春雨 春巻き	902kcal	29.6g
17	木		ご飯	ひよこ豆のスープ ポヨ・コン・ヒトマテ イカのセビーチェ	818kcal	34.4g
18	金		ソース焼きそば	かき玉スープ そぼろ蒸しパン	898kcal	33.1g
21	月		ご飯	味噌汁 肉じゃが おかか和え	757kcal	37.9g
22	火		ご飯	味噌汁 鮭のホイル焼き チーズサラダ	751kcal	37.9g
23	水		ご飯	けんちん汁 鶏の唐揚げ ほうれん草のソテー	842kcal	32.1g
24	木		チキンカレー	シーザーサラダ 冷凍りんご	805kcal	23.6g
25	金		スパゲティ アラビアータ	コールスローサラダ 狭山茶プリン(黒蜜ソース付)	854kcal	30.1g
28	月		豚キムチ丼	わかめスープ 揚げごぼうのサラダ	795kcal	31.5g
29	火		ご飯	野菜椀 白身魚のマヨチーズ焼き じゃがいもと人参のきんぴら	731kcal	33.0g
30	水		ソフトフランスパン (チョコクリーム付)	ふわふわ玉子スープ マカロニグラタン ハムと大根のサラダ	839kcal	31.6g
31	木		ご飯	豆まめ味噌汁 松風焼き きゅうりと糸かまの酢の物	824kcal	37.0g

メキシコ料理
献立

※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。

今月の世界の料理<メキシコ>

メキシコはアメリカの隣、真南に位置します。メキシコ料理はアステカ族やマヤ族など先住民族の料理とスペイン料理が融合されたもので、2000年以上の歴史があるといわれています。2010年にはユネスコの無形文化遺産に登録されました。そんな伝統あるメキシコ料理を、給食で再現してみました。

「ひよこ豆のスープ」…ひよこ豆はガルバンゾといい、メキシコ料理にはよく登場するそうです。食べやすいように、ほんのりカレー風味に味付けしました。

「ポヨ・コン・ヒトマテ」…ポヨ=鶏肉、ヒトマテ=トマトのこと。煮込み料理なのですが、今回の給食では、鶏肉にほんのり香辛料をきかせたトマトソースをかけて食べるスタイルで提供します。

「いかのセビーチェ」…セビーチェとは、いわゆるマリネのこと。

具材は魚介類や肉類、野菜など様々な食材が使われます。

