



平成30年度7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
2	月		ご飯	味噌汁 カレー肉じゃが 春雨サラダ	859kcal	30.0g
3	火		ご飯	味噌汁 鶏肉のたれカツ スティック野菜サラダ	878kcal	32.9g
4	水		ご飯	冬瓜スープ 鮭の明太マヨ焼き 豚肉と大豆の炒り煮	769kcal	40.5g
5	木		黒パン	ボルシチ ピロシキ オリビエサラダ ロシア風りんごケーキ	904kcal	27.8g
6	金		冷しゃぶうどん	夏野菜のかき揚げ きらきらセタゼリー	877kcal	30.6g
9	月		ご飯	じゃがベースープ 豚肉のBBQソース ごぼうサラダ	882kcal	31.0g
10	火		ジューシー	もずくスープ ししゃも磯部フライ おかか和え ピピピチーズ	756kcal	27.0g
11	水	○	ご飯	わかめスープ 麻婆なす ゆでとうもろこし	831kcal	25.9g
12	木	○	ご飯	かわじま呉汁 鶏肉の旨辛焼き 野菜炒め	766kcal	33.4g
13	金	○	大根おろしと 卵のパゲティ	たまごサラダ 元気ヨーグルト	846kcal	35.3g
17	火	○	夏野菜カレー	こんにゃくサラダ 冷凍パイン	921kcal	27.4g
18	水	○	親子丼	すまし汁 かにかまサラダ フローズンヨーグルト	844kcal	34.6g
19	木	○	五目炒飯	バンバンジー マーラーカオ	822kcal	31.5g

ロシア料理献立

※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〈ロシア〉

なぜ今月はロシア料理にしたのか、すでに気づいている人もいますが…、それはロシアがFIFAワールドカップ2018の開催地だからです。

ロシア料理は、ロシアの寒冷な気候や文化を反映しており、保存食を多く使った煮込み料理や焼き料理が多いことが特長です。

- ・**黒パン**…ロシアのパンの一種である「ダルニツキー」という黒パンをイメージしました。今回出すのは黒糖パンですが、ダルニツキーはライ麦と小麦で作られています。
- ・**ボルシチ**…ビーツという野菜を使ったスープです。ビーツの色素で真っ赤に染まった鮮やかな色が特長のスープです。
- ・**ピロシキ**…小麦で練った生地に具材を包んで作ります。地域によって焼いたり、又は揚げたりと調理法が変わります。
- ・**オリビエサラダ**…ポテトサラダのような、ロシアを代表するサラダです。オリビエさん考案したからこの名前がついたとか。
- ・**ロシア風りんごケーキ**…ロシアでは果物の中でりんごが最も食べられているそうです。ロシアのりんごケーキ「シャルロートカ」をイメージして作りました。

