



6月後半

予定献立表



2019.6.14
京丹後市立
弥栄中学校

17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)	
エネルギー 836kcal タンパク質 27.6g		エネルギー 827kcal タンパク質 31.0g		エネルギー 820kcal タンパク質 32.8g		エネルギー 774kcal タンパク質 29.8g		エネルギー 832kcal タンパク質 33.7g	
主食 主菜	タコライス (特別栽培米) 合びき肉、 トマト缶、チーズ	主食 主菜	ごはん (特別栽培米) じゃがいもの チーズ焼き ツナ缶 チーズ	主食 主菜	ごはん (特別栽培米) トビウオの 変わり揚げ 紅しょうが	主食 主菜	ごはん (特別栽培米) 大豆と鶏肉の 揚げ煮 しょうが	主食 主菜	ごはん (特別栽培) ささみの 甘辛がらめ
副菜	フレンチサラダ 	副菜	豚肉とピーマン の千切り炒め 	副菜	きゅうりと パインのサラダ パイン缶	副菜	キャベツとピーマン の昆布和え 塩昆布	副菜	もやしのだし もやし ハム
副菜	さくらんぼ ゼリー 赤ワイン 	副菜	トマトと卵の スープ 	副菜	玉ねぎの みそ汁 油揚げ	副菜	すまし汁 えのき	副菜	コンソメスープ
牛乳		牛乳		牛乳	たんご・食の日	牛乳		デザート	ナタデココ入り サイダーゼリー ナタデココ、サイダー
24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
エネルギー 885kcal タンパク質 29.5g		エネルギー 821kcal タンパク質 35.5g		期末テスト		期末テスト		エネルギー 823kcal タンパク質 36.3g	
主食 副菜	ごはん ふりかけ ジャージャー麺 中華麺 しょうが	主食 主菜	ごはん 中華風唐揚げ しょうが	<p>頭を動かすには「ブドウ糖」が必要です。 ごはんやパンなどの炭水化物と、体を目覚めさせる ために肉、卵、魚、野菜などが入ったおかずや 汁ものなどしっかり朝ごはんを食べましょう！</p>				主食 主菜	ごはん 鶏肉の さっぱり煮 しょうが
副菜	きゅうりとひじき の香味和え ひじき、しょうが	副菜	ゆかり和え 水菜 ゆかり					副菜	きゅうりの 酢の物 わかめ
デザート	冷凍みかん 	牛乳						デザート	水無月風いろいろ 上新粉、薄力粉
牛乳								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。

～「たんご・食の日」～

毎月19日は、地域でとれた食材をふんだんに使用した献立です。

6月は、丹後近海でとれた「トビウオ」、地域でとれた「特別栽培米」「きゅうり」「新玉ねぎ」「ねぎ」「牛乳」を使用する予定です。新鮮でおいしい地域の味、旬の味を味わいましょう。



～とびうおの季節がやってきた!～

毎年6月に入ると「トビウオ」がとれる季節に入ります。

「トビウオ」は海上をとび魚と言われていますが、鳥のように羽ばたいて飛ぶわけではありません。海中を全色力で泳ぎ、海面に体を出すと同時に大きな胸ビレをいっぱい広げて尾ビレを海面に叩きつけ、海上へ舞い上がり、胸ビレと腹ビレでバランスをとりながら滑空します。平均150mくらい飛ぶものもいるようです。

「トビウオの飛び方」



③大きくヒレを広げ、グライダーのように飛ぶ。

②水面に出たと同時にヒレを広げる。

①胸ビレをたたみ、尾ビレを使ってスピードを上げる。

丹後では『アゴ』と言うこともあります。



