



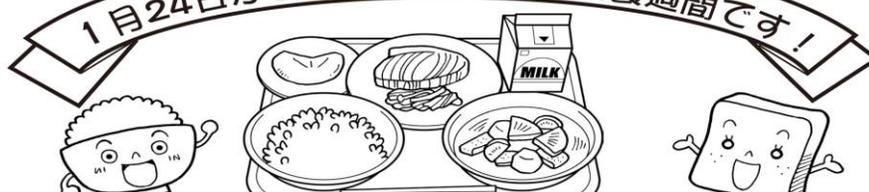
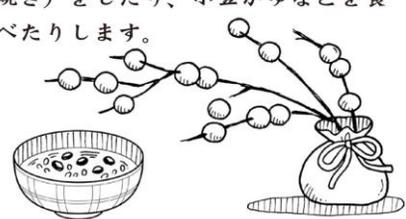
学校給食予定献立表 1月



あけましておめでとう



令和5年 1月 10日(火)
京丹後市立久美浜中学校

月	火	水	木	金
<p>明けまして おめでとうございます！</p> <p>この新しい年が皆様にとって素晴らしい 1年になりますように。</p> <p>本年もどうぞよろしくお祈りします。</p> 		<p>1月24日から30日は全国学校給食週間です！</p>  <p>学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。</p> <p>久美中給食週間は1月16日から2月3日です。 郷土料理・世界の料理献立を予定しています。</p>		
9日	10日	11日 給食開始	12日 鏡開き(七草・雑煮メニュー)	13日 小正月メニュー
<p>成人の日</p>  <p>毎月「たんご・食の日」を含む週は主食に久美浜町産の「特別栽培米」をいただきます。</p>	<p>始業式</p>	<p>①冬野菜のカレー(麦)</p> <p>②ポパイサラダ</p> <p>③福神漬け</p> <p>④牛乳</p>  	<p>①菜飯</p> <p>②鶏肉の照り焼き</p> <p>③ゆかり和え</p> <p>④白玉雑煮</p> <p>⑤牛乳</p> 	<p>①小豆ごはん</p> <p>②松風焼き</p> <p>③紅白なます</p> <p>④粕汁</p> <p>⑤牛乳</p> 
16日 【世界の料理・韓国】	17日 【郷土料理・沖縄】	18日 歯の日	19日 たんご食の日	20日 【郷土料理・北海道】
<p>①ごはん(特別栽培米)</p> <p>②ヤンニョムチキン</p> <p>③春雨サラダ</p> <p>④わかめスープ</p> <p>⑤牛乳</p>  	<p>①ジュシー(特別栽培米)</p> <p>②にんじんしりしり</p> <p>③もずくスープ</p> <p>④牛乳</p> 	<p>①麦ごはん(特別栽培米)</p> <p>②イカのかいん揚げ</p> <p>③切干大根の中華炒め</p> <p>④中華スープ</p> <p>⑤牛乳</p> 	<p>①丹後のほろずし(特別栽培米)</p> <p>②白菜のおひたし</p> <p>③おまし汁</p> <p>④ぼんかん</p> <p>⑤牛乳</p>  	<p>①ごはん(特別栽培米)</p> <p>②魚のちゃんちゃん焼き</p> <p>③松前漬け</p> <p>④のっぺい汁</p> <p>⑤牛乳</p> 
23日 【郷土料理・東京】	24日 【郷土料理・東北】	25日 リクエストメニュー	26日 【郷土料理・信州・北陸】	27日 【世界の料理・フランス】
<p>①ごはん(3年生テスト)</p> <p>②関東煮</p> <p>③ねぎのサラダ</p> <p>④大学芋</p> <p>⑤牛乳</p> 	<p>①ごはん(3年生テスト)</p> <p>②ハタハタの南蛮漬け</p> <p>③たくあん和え</p> <p>④みそ仕立てのひつまみ</p> <p>⑤牛乳</p> 	<p>2年生の リクエストメニュー</p> 	<p>①ごはん</p> <p>②野沢菜炒め</p> <p>③スキー汁</p> <p>④アップルポムポムケーキ</p> <p>⑤牛乳</p> 	<p>①ごはん</p> <p>②マカロニグラタン</p> <p>③キャベツとベーコンのソテー</p> <p>④ジュリエンスープ</p> <p>⑤牛乳</p> 
28日(土曜日) 【世界の料理・イタリア】	31日 【世界の料理・フィリピン】	<p>割らないで開く 鏡もち</p>  <p>1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。鏡開きのもちは、汁粉や雑煮にして食べます。昔は丸くのしたもちをそのまま供えていたので、乾燥したりかびたりしていましたが、現在は真空パック状になったもちを使うことが多いようです。</p>		
<p>①減量わかめごはん</p> <p>②トマトバジルソースパスタ</p> <p>③イカのマリネ</p> <p>④パンナコッタ</p> <p>⑤牛乳</p> 	<p>①ごはん</p> <p>②チキンアドボ</p> <p>③フィリピン風ポトフ</p> <p>④パインのサラダ</p> <p>⑤牛乳</p> 	<p>小正月</p> <p>1月15日あたりに、小正月を祝う風習が古くからあります。地域によって違いますが、小正月には、菫玉などを飾ったり、左義長(どんど焼き)をしたり、小豆がゆなどを食べたりします。</p> 		

★価格等の関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。



令和4年度 1月 学校給食予定献立表



京丹後市立 久美浜中学校

日	曜日	献立内容			牛乳	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
		主食	主菜	副菜、デザート等		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9	月	成人の日				明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。						
10	火	3学期 始業式										
11	水	冬野菜カレー	ポパイサラダ 福神漬		○ 豚肉、鶏ササミ	牛乳	にんじん、ほうれい草	大根、キャベツ、たまねぎ、にんにく、福神漬	米、さつまいも、カレールウ、アーモンド	油、ノンエッグマヨネーズ	893 28.6 350	
12	木	菜飯	鶏の照り焼き	ゆかり和え 白玉雑煮 【7日七草粥・鏡開きメニュー】	○ 鶏肉、木綿豆腐、かまぼこ、みそ	牛乳	にんじん、葉ねぎ、みずな、大根菜	土しょうが、白菜、かぶ、大根	米、砂糖、さといも、白玉粉		801 31.2 378	
13	金	小豆ごはん	松風焼き	紅白ごますかす汁 【小正月メニュー】	○ 鶏肉、木綿豆腐、豚肉、油揚げ、鶏卵、小豆、みそ	牛乳	にんじん、葉ねぎ	はくさい、たまねぎ、土しょうが、干しいたけ、こんにゃく、大根	米、砂糖、三温糖、じゃがいも	油、いりごま	823 34.1 375	
16	月	ご飯(特別栽培米)	ヤンニョムチキン	春雨サラダ わかめスープ 【給食週間-韓国】	○ 鶏肉、ハム、豚肉	牛乳、カットわかめ	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、土しょうが、はくさい、にんにく、きくらげ、りょくとうもやし、りょくとうはるさめ	米、砂糖、片栗粉	油、いりごま、ごま油	855 32.6 290	
17	火	ジュシー(特別栽培米)		にんじんしりしりもずくスープ 【給食週間-沖縄】	○ 豚肉、鶏肉、ツナ、鶏卵、木綿豆腐、油揚げ	牛乳、もずく、刻み昆布	にんじん、葉ねぎ	りょくとうもやし、干しいたけ、たまねぎ	米、砂糖、片栗粉	油	749 30.7 334	
18	水	麦ご飯(特別栽培米)	イカのかりん揚げ	切干大根の中華炒め 中華スープ 【歯の日メニュー】	○ するめいか、豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、こまつな、葉ねぎ	たまねぎ、りょくとうもやし、はくさい、土しょうが、切干大根	米、麦、砂糖、片栗粉、三温糖	油	766 31.4 301	
19	木	丹後のばら寿司(特栽培米)		はくさいのおひたし すまし汁 ぼんかん 【たんご・食の日】	○ 鯖缶、鶏卵、木綿豆腐、かまぼこ	牛乳、カットわかめ	にんじん、葉ねぎ、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、ぶなしめじ、紅しょうが、はくさい、干しいたけ、ぼんかん	米、砂糖	油	789 29.0 444	
20	金	ご飯(特別栽培米)	魚のちゃんちゃん焼き	松前漬汁のっぺい汁 【給食週間-北海道】	○ 白サケ、さきいか、木綿豆腐、みそ	牛乳、刻み昆布	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、切干大根、キャベツ、こんにゃく、大根、ぶなしめじ、スイートコーン	米、さといも、片栗粉	バター	745 32.9 352	
23	月	ご飯	関東煮	ねぎのサラダ 大学芋 【給食週間-東京】 【3年生テスト】	○ 鶏肉、ハム、厚揚げ、竹輪	牛乳	にんじん、葉ねぎ	こんにゃく、大根、キャベツ、りょくとうもやし	米、砂糖、三温糖、さつまいも、じゃがいも、水あめ	油、いりごま	842 27.5 376	
24	火	ご飯	ハタハタの南蛮漬	たくあん和え みそ仕立てのひつまみ 【給食週間-東北】 【3年生テスト】	○ ハタハタ、かまぼこ、豚肉、みそ	牛乳	にんじん、葉ねぎ、水菜、こまつな	たまねぎ、たくあん漬、キャベツ、大根、	薄力粉、強力粉、米、砂糖	油	812 29.1 347	
25	水	2年2組 リクエストメニュー			○	今月は2年3組のリクエストメニューです。楽しみにしてください。 頭を動かすには「ブドウ糖」が必要です。しっかり朝ごはんを食べましょう！ 						861 33.9 336
26	木	ご飯	野沢菜炒め	スキー汁 アップルポムポムケーキ 【給食週間-信州・北陸】	○ 豚肉、鶏肉、木綿豆腐、鶏卵、みそ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、葉ねぎ、野沢菜漬	キャベツ、大根、ごぼう、干しいたけ、りんご、こんにゃく	米、さつまいも、砂糖、ホットケーキミックス	油、バター	878 30.2 362	
27	金	ご飯	マカロニグラタン	キャベツとベーコンのソテー ジュリエンスープ 【給食週間-フランス】	○ 鶏肉、ベーコン、豚肉	牛乳、チーズ	にんじん、グリーンピース、こまつな、水菜	たまねぎ、キャベツ、大根	米、マカロニ、薄力粉	油、バター	836 28.9 409	
28	土	減量わかめご飯	トマトバジルソースパスタ	イカのマリネ パンナコッタ 【給食週間-イタリア】	○ ベーコン、するめいか	牛乳、粉チーズ、炊き込み若布	にんじん、水菜、トマト缶、バジル	たまねぎ、にんにく	米、スパゲッティ、アガー、砂糖	油、オリーブ油、コーヒーホワイトナー	908 28.5 380	
31	火	ご飯	チキンアドボ	フィリピン風ポトフ パインのサラダ 【給食週間-フィリピン】	○ 鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん、水菜、フロッコリー	キャベツ、土しょうが、にんにく、たまねぎ、カリフラワー、パイン缶	米、じゃがいも、砂糖、三温糖	油	818 36.6 313	



※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。