

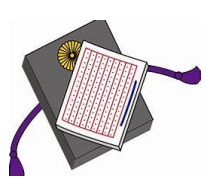
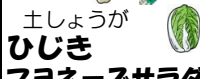
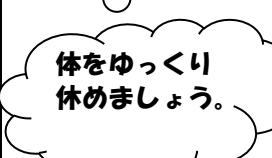


5月前半

予定献立表



2022. 4. 29
京丹後市立
弥栄中学校

2日 (月)		3日 (火)		4日 (水)		5日 (木)		6日 (金)	
エネルギー 791kcal タンパク質 30.6g								エネルギー 874kcal タンパク質 31.8g	
主食 主菜	ごはん 揚げサワラの お茶あんかけ  お茶	憲法記念日 		みどりの日 		こどもの日 		主食 主菜	あぶたま丼  油揚げ
副菜	即席漬け 							副菜	イカとまびき 玉ねぎのめた 
副菜	生わかめの 味噌汁 わかめ 							副菜	こんにゃくの ピリ辛煮 こんにゃく 
牛乳								デザート	かしわもち 
9日 (月)		10日 (火)		11日 (水)		12日 (木)		13日 (金)	
エネルギー 820kcal タンパク質 33.5g		エネルギー 696kcal タンパク質 28.2g		エネルギー 825kcal タンパク質 34.7g		エネルギー 842kcal タンパク質 33.3g		エネルギー 886kcal タンパク質 33.0g	
主食 主菜	ごはん サバの 韓国風煮 	主食 主菜	切干ごはん いんげん 切干大根  高野豆腐の 含め煮 	主食 主菜	ごはん ささみの お茶フライ  お茶 いりごま	主食 主菜	ごはん 鶏肉と大豆の 甘辛がらめ  土しょうが ごま	主食 主菜	ごはん 豆腐とエビの うすくず煮  土しょうが ごま
副菜	野菜のごま炒め  ごま	副菜	キャベツと じゃこの酢の物 ちりめんじゃこ 	副菜	じゃがいもの しょうゆドレッシング 	副菜	えのきとわかめ 炒め煮 わかめ 花かつお 	副菜	土しょうが ひじき マヨネーズサラダ 
副菜	にらたま汁 	副菜	ふのすまし汁 おつゆ 	副菜	豚肉とキャベツの スープ 	副菜	赤だし  油揚げ	副菜	はるさめ ひじき つぶつぶ みかんゼリー みかん缶 
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
16日 (月)		17日 (火)		八十八夜 立春から数えて88日目を八十八夜といいます。霜が降りるのはだいたいこの日までなので、このころから本格的な農作業に入るといって、農家にとっては大事な日です。「茶摘み」という歌で「夏も近づくと八十八夜」と歌われるように、この時季には茶摘みも盛んになります。八十八夜の日に摘んだ茶は上等なものとされ、この日に茶を飲むと長生きするとも言われているそうです。今年は5月2日が八十八夜です。 京都の特産品の中にお茶がありますね。お茶は飲むだけでなく、工夫をして食べることもできます。5月2日にはサワラのから揚げにお茶の葉の入ったあんをかけて食べる「サワラのお茶あんかけ」を、5月9日にはささみのフライのパン粉にお茶の葉を混ぜて油で揚げた「ささみのお茶フラ					
春季大会 振り替え 休業日 		エネルギー 820kcal タンパク質 27.5g		5月5日の『端午の節句・こどもの日』にはかしわもちやちまきを食べる習慣があります。5日は休日なので、給食では6日にかしわもちを出します。 なぜ、こどもの日にかしわもちを食べるようになったのかというと、かしわの木の葉は新しい芽が出ないと古い葉が木から落ちないといわれ、そのことから「子どもが生まれるまで親は亡くならない。つまり「家系が絶えない」「子孫繁栄」と縁起をかついでこの日に食べられるようになりました。 					
		主食	ベーコンライス 						
		主菜	じゃがいもと ツナのソテー 						
		副菜	肉団子スープ 						
		デザート	土しょうが バナナ 						
		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。