

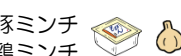
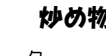
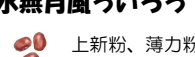


6月後半

予定献立表



2022. 6. 13
京丹後市立
弥栄中学校

アゴのたたき汁(17日) たんご・食の日に丹後の郷土料理のアゴのたたき汁をします。「アゴ」とはトビウオの丹後を含めた山陰地方での呼び方です。 三枚におろしたトビウオの身を包丁でトントンとたたいてミンチにして、それをだんごにしてみそ汁に入れるので「たたき汁」といいます。トビウオをおろした時に残る骨もだしを取るのに使うので、とてもいい味が出ます。	14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		
	エネルギー785kcal タンパク質33.2g		エネルギー911kcal タンパク質28.7g		エネルギー789kcal タンパク質30.8g		エネルギー681kcal タンパク質32.7g		
	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	クッパ (麦・特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	
	主菜	サバのごまみそかけ 	主菜	 キムチ、にら、しょうが	主菜	カレー豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ 	主菜	鶏肉のオニオンソース 	
	副菜	ひじきの香味炒め ひじき 土しょうが もやし 	副菜	切り干し大根のカレー炒め 切干大根 ベーコン 	副菜	ささ身と切干大根の炒め物 切干大根 ささみフレーク 	副菜	トマトときゅうりの甘酢あえ わかめ 	
副菜	豆腐のすまし汁 	デザート	もちもちドーナツ 白玉粉、牛乳、ホットケーキミックス	副菜	山川漬け	副菜	アゴのたたき汁 		
牛乳		牛乳	世界の料理 韓国	牛乳		牛乳	たんご・食の日		
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
エネルギー820kcal タンパク質25.1g		エネルギー864kcal タンパク質26.0g		期末テスト 		期末テスト 		2年生 リクエスト給食 おたのしみに♪	
主食	ハヤシライス (麦ごはん)  チーズ グリーンピース	主食	ごはん ツナ春巻き  ツナ缶 チーズ、春巻の皮						
副菜	きゅうりのレモンサラダ 	副菜	キャベツのソテー 						
デザート	さくらんぼゼリー 	副菜	トマトと卵のスープ 						
牛乳		牛乳							
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		「夏越祓(なごしのはらえ)」の【水無月】 京都では、ちょうど1年の半分が過ぎた6月30日に「夏越祓」という行事が行われることがあります。これは半年間の厄払いをし、残り半年間の無病息災を願うための行事です。 京都市内ではこの日に「水無月」と呼ばれる和菓子を食べます。水無月とは6月の昔の呼び方で、このお菓子は上に小豆がのった三角形のういろうのようなものです。 給食では三角形に切り分けるのが難しいので丸いカップに入れて小豆をのせて蒸した「水無月風ういろう」	
エネルギー790kcal タンパク質28.2g		エネルギー763kcal タンパク質26.3g		エネルギー794kcal タンパク質35.7g		エネルギー820kcal タンパク質38.4g			
主食	ごはん(減量) じゃがいものチーズ焼き  ツナ缶 パセリ チーズ	主食	ごはん(減量) ふいかけ	主食	ごはん トビウオの変わり揚げ  お茶 しょうが	主食	生姜ごはん  しょうが ちりめんじゃこ		
主菜		副菜	ジャージャー麺 干し中華めん 豚ミンチ 鶏ミンチ 	主菜		主菜	鶏肉のさっぱり煮  にんにく しょうが		
副菜	豚肉とピーマンの千切り炒め 	副菜	キャベツとピーマンの昆布和え  刻み昆布	副菜	大豆入りきんぴら  さやいんげん こんにゃく	副菜	磯香あえ 		
副菜	ピースープ グリーンピース 	副菜		副菜	ふのみそ汁 白玉ふ 	副菜	油揚げのみそ汁  油揚げ		
牛乳		デザート	冷凍みかん 	牛乳		デザート	水無月風ういろう  上新粉、薄力粉	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。