



予定献立表



2022. 11. 30
京丹後市立
弥栄中学校

～給食週間～

12月、1月は給食週間があります。この期間を通して栄養や健康についての正しい知識を得たり、食べ物の大切さや食事を作る人、生産者の方の思いを知って感謝する機会にしたいと思います。

～いただきます「ごちそうさま」の意味を知っていますか？～

「いただきます」とは山のてっぺんを「頂（いただき）」といいますが、昔、貴重な品物をもらうとき、一度頭の上に掲げ、かしこまってもらったことから生まれた言葉です。また、食事で動物や植物の命をいただいていることへの感謝の気持ちをごめたあいさつです。



「ごちそうさま」とは「ちそう」には「走り回る」という意味があります。食事ができるまでには生産者や調理する人など様々な人のおかげでできています。その方々の苦労や思いにありがとうございますと感謝するあいさつです。



～「歯の日」～

今月は8日を「歯の日」として、よくかんで食べる「麦ごはん」と「大豆とじゃこのスナック」、カルシウムをたくさん含む豆腐を使った「肉豆腐」を出します。よくかむ食材として「麦」「大豆」「じゃこ」「こんにゃく」がありますが、それぞれ違った食感があるのを感じてください。普段よりも意識してよくかんで食べましょう。



1日（木）

エネルギー 821kcal タンパク質 32.3g	
主食	ごはん（減量）
主菜	さばのカレー焼 しょうが
副菜	マロニーきんぴら マロニー つきこん さやいんげん
副菜	さつま芋の味噌汁 油あげ
牛乳	

2日（金）

エネルギー 736kcal タンパク質 31.7g	
主食	いりごきごはん 糸こんにゃく 油揚げ
主菜	イカのわかめの酢の物 水菜 カットわかめ
副菜	ひつつみ 小麦粉 強力粉
デザート	みかん
牛乳	

5日（月）

エネルギー 788kcal タンパク質 37.5g	
主食	ごはん
主菜	鶏肉の南蛮だれかけ しょうが
副菜	きんぴらごぼう ごぼう つきこんにゃく さやいんげん
副菜	さといもの味噌汁 油揚げ
牛乳	

6日（火）

エネルギー 808kcal タンパク質 29.3g	
主食	冬野菜のカレー
主菜	
副菜	かぶのサラダ 水菜 ささみフレーク
副菜	福神漬け
牛乳	

7日（水）

エネルギー 799kcal タンパク質 33.3g	
主食	ひじきごはん ひじき 油揚げ 糸こんにゃく グリーンピース
副菜	豚肉と野菜の ごま味噌炒め
副菜	大根のすまし汁 えのき カットわかめ
デザート	キャラメルフリン
牛乳	

8日（木）

エネルギー 813kcal タンパク質 35.1g	
主食	麦ごはん
主菜	肉豆腐 しょうが
副菜	大豆とじゃこ スナック
副菜	こんにゃくのおかか煮 こんにゃく 花かつお
牛乳	

9日（金）

エネルギー 721kcal タンパク質 32.3g	
主食	ごはん
主菜	ホキのパン粉焼き パン粉 粉チーズ
副菜	中華サラダ ハム
副菜	みそワントン スープ ワントン コーン
牛乳	

12日（月）

エネルギー 833kcal タンパク質 27.0g	
主食	ごはん
主菜	さつまいもの グラタン
副菜	キャベツとコーン の炒め物 コーン
副菜	コンソメスープ 水菜
牛乳	

13日（火）

エネルギー 756kcal タンパク質 30.0g	
主食	ごはん
主菜	キスの甘辛 がらめ 土しょうが
副菜	大豆とひじきの 炒り煮 ひじき こんにゃく さやいんげん
副菜	じゃがいもの 味噌汁
牛乳	

～丹後の郷土料理「いりごきごはん」～

細く切った大根などの具を炒めて味付けし混ぜ込んだごはんです。昔のいりごきごはんは大根とじゃことごまだけが入ったものだったようですが、今ではいろいろなものを入れて作っています。

昔、丹後ではお米はとても貴重なものでした。そこで米に大根などの具を入れてごはんの量を増やして、しかもおいしく食べられるようにしていたそうです。たくさん大根のとれる冬場の暮らしの知恵ですね。

～岩手県の郷土料理「ひつつみ」～

岩手県の郷土料理「ひつつみ」は、たくさん作られる小麦粉で平たい団子状にしたものを入れたしょうゆ味の汁物です。練った小麦粉をひつつまんで鍋の中に入れたところから「ひつつみ」と呼ばれています。12月3日の日付を「ひつ（1）つ（2）み（3）」と読む語呂合わせから「ひつつみ」の日として全国に知ってもらうために岩手県で決められました。



*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。