



# 予定献立表



2022. 12. 12  
京丹後市立  
弥栄中学校

～世界の料理 給食～		14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
<p>今月の世界の料理は「スペイン」です。 ヨーロッパ南部のイベリア半島にあり、西はポルトガル、北東はフランス、南にはアフリカ大陸があります。</p> <p>バレンシア地方で生まれたお米を使った「パエリア」は、見た目の豪華さや、大勢でも取り分けやすいことから、家族や友達が集まった時の食卓にはぴったりの料理です。日本ではエビやイカ、ムール貝などのシーフードたっぷりのパエリアが知られていますが、スペインでは鶏肉やいんげん豆などでシンプルに仕上げたり、きのこなど山の幸を使ったり、地方や家庭によってさまざまな味があります。</p> <p>「ソパ・デ・アホ」は、にんにくとパンを使ったスープです。「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくを指します。にんにくのスープに、かたくなったパンを入れて食べたのが始まりといわれています。今日の給食では、パンではなくパン粉を入れます。</p>		エネルギー 757kcal タンパク質 28.5g	エネルギー 748kcal タンパク質 28.5g	エネルギー 818kcal タンパク質 32.5g
		主食 <b>ごはん</b>	主食 <b>パエリア</b>	主食 <b>ごはん</b> (特別栽培米)
		主菜 <b>厚揚げの中華風煮</b>	主菜 <b>豚肉と野菜のソテー</b>	主菜 <b>豚肉ともやしのにぎり揚げ</b>
		副菜 <b>春雨サラダ</b>	副菜 <b>ソパ・デ・アホ</b>	副菜 <b>卵入りおひたし</b>
副菜 <b>しそひじきふりかけ</b>	デザート	副菜 <b>のっぺい汁</b>		
牛乳	牛乳	牛乳		
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)
エネルギー 947kcal タンパク質 35.6g	エネルギー 781kcal タンパク質 26.9g	エネルギー 837kcal タンパク質 30.0g	エネルギー 955kcal タンパク質 36.1g	
主食 <b>ごはん(減量)</b> (特別栽培米)	主食 <b>ごはん(減量)</b> (特別栽培米)	主食 <b>ごはん</b> (特別栽培米)	主食 <b>キャロットライス</b>	<h2>終業式</h2> <p>冬休み</p>
主菜 <b>クリスピーチキン</b>	主菜 <b>マーボー大根</b>	主菜 <b>冬至バーグ</b>	主菜 <b>手羽元のフライドチキン</b>	
副菜 <b>野菜のソテー</b>	副菜 <b>ササミとキャベツのレモンサラダ</b>	副菜 <b>小松菜とごぼうのごまマヨあえ</b>	副菜 <b>フロッキーサラダ</b>	
副菜 <b>にんじんポタージュ</b>	デザート <b>水菜の蒸しパン</b>	副菜 <b>豆腐のすまし汁</b>	デザート <b>クリスマスデザート</b>	
牛乳	牛乳	牛乳	デザート <b>飲み物セレクト</b>	
	たんご・食の日	冬至メニュー	Xmasメニュー	

\*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。

## ～クリスマス給食～



クリスマスは、イエス・キリストの誕生を祝う祭りです。12月25日に祝われますが、前日の日没からクリスマスが始まると考えられており「クリスマス・イヴ」と位置づけてお祝いをします。

日本では1552年、カトリック教会の宣教師たちが、日本人の信者を招いてミサを行ったのが、初めてのクリスマスだそうです。

22日の給食は2学期最後の給食です。この日は、キャロットライスにえび入りホワイトソースをかけたものと、クリスマスデザート、飲み物はセレクトの予定です。

## ～12月22日は「冬至」です～



今年は12月22日が「冬至」です。冬至は1年のうちで日の沈む時間が一番早い日、つまり太陽の出ている時間が一番短い日です。

冬至には「ん」のつくものを食べると「運氣」がつくとされています。これは、「ん」がいろは順で最後の文字なので、冬至を最後に日が長くなることとかけたそうです。さらに、名前の中に2つ「ん」がある7つの食べ物(にんじん・ぎんなん・きんかん・れんこん・なんきん(かぼちゃ)・かんとん・うんどん(うどん))は特別に運を呼び込むといわれています。

前日の献立には、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこんを使っています。冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。

かぼちゃは夏の野菜ですが、保存しやすいので、冬のビタミン不足に備えて食べられてきたといわれています。かぼちゃを食べると体の中から健康に、そして「運氣」がつくことを願ってこの献立を入れました。

また、お風呂にゆずを入れた「ゆず湯」に入る風習もあります。

これはゆず湯に入って温まるということと、ゆず=融通とかけて「融通が利きますように」という願いも込められているそうです。