



1月前半

予定献立表


 R5. 1. 10
 京丹後市立
 弥栄中学校

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
成人の日 祝・成人	謹賀新年 今日から3学期がスタートしました。充実した冬休みを過ごせましたか？気持ちを新たに、3学期も規則正しい生活、食事を心がけ元気に過ごしましょう。給食室一同、今年もおいしく・安全な給食作りを目指し頑張ります。本年もよろしくをお願いします。	エネルギー765kcal タンパク質30.6g	エネルギー813kcal タンパク質27.2g	エネルギー791kcal タンパク質33.6g
		主食 大根菜飯 主菜 鶏肉の照り焼き 副菜 ゆかり和え 副菜 白玉雑煮 牛乳	主食 ごはん 主菜 海と畑のかき揚げ 副菜 大根とツナの和風和え 副菜 かきたま汁 牛乳	主食 小豆ごはん 主菜 松風焼き 副菜 紅白なます 副菜 かす汁 牛乳
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
エネルギー770kcal タンパク質28.5g	エネルギー767kcal タンパク質30.2g	エネルギー709kcal タンパク質32.3g	中間テスト 1月18日～1月31日は、全国給食週間にちなんで、日本各地の郷土料理、世界の料理を実施します。いろいろな地域の味を味わってください。	エネルギー753kcal タンパク質28.4g
主食 ゆかりごはん (特別栽培米) 主菜 冬野菜のクリームシチュー 副菜 キャベツとコーンのソテー デザート りんご 牛乳	主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 関東煮 副菜 ねぎのサラダ 副菜 大豆のしゃりしゃり揚げ 牛乳	主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 さけのちゃんちゃん焼き 副菜 松前漬 副菜 のっぺい汁 牛乳		主食 丹後のぼら寿司 (特別栽培米) 主菜 サバ缶 副菜 白菜のおひたし 副菜 しめじのすまし汁 デザート ぼんかん 牛乳
七草 1月7日には春の七草を入れた「七草がゆ」を食べて一年の健康を願います。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)のことで、これらの若草の生命力をおかゆでいただこうと考えたのです。お正月のごちそう続きで疲れた胃をおかゆで休めるという意味もあります。10日の給食では七草がゆのかわりに、春の七草のひとつであるすずしろ(大根)を炊き込み大根菜を混ぜた「菜飯」を出します。		白玉雑煮 お雑煮は、お正月に一年の無事を祈って食べる料理で、全国各地にいろいろな具材や味付けのお雑煮があります。お雑煮に欠かせないおもちも、昔からお祝い事など特別な日に食べるものでした。そこで新年を迎えるためにおもちをつき、他のものと一緒に神様にお供えをしました。そしてそのお供えをいただくためにお雑煮を作って食べたのです。給食では、おもちに見立てた手作りの「白玉団子」が入ります。		小正月 1月15日の小正月には、1年の無病息災を願って小豆がゆを食べることがあります。小豆の赤い色には厄除けの意味があるからです。また、どんど焼きなどの行事も行われます。給食では13日に小豆がゆの代わりに「小豆ごはん」を出します。 この日はお節料理として出される料理も2品出します。まず「松風焼き」は、平たく伸ばしたひき肉の生地を焼いた料理で、表だけにけしの実をふって焼くので、裏が無く正直に生きられるようにとの願いがこめられて1月15日います。給食ではけしの実の代わりにごまをふります。紅白なますは、お祝いの紅白の水引をかたどった料理です。

*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。