



1月後半

予定献立表

R5.1.20
京丹後市立
弥栄中学校

～学校給食週間～

1月24日～30日は全国学校給食週間です。弥栄中学校ではその期間を含め、18日～31日までの約2週間、日本、世界各地の郷土料理を実施します。日本や世界各地の料理を楽しんでください。

～世界の郷土料理の旅～

世界の郷土料理は、イタリアやフランス、韓国、フィリピンなど各国の料理を出します。日本の文化と異なる世界各国の料理を味わい、また、さまざまな国の食文化にふれることで学ぶ機会として欲しいと思います。

～日本の郷土料理の旅～

北海道「ちゃんちゃん焼き・松前漬け」1/18

信州・北陸「野沢菜・スキージ」1/26

丹後「ばら寿司」1/20

東北「ハタハタ・ひつつみ」1/24

沖縄「ジュシー・しりしり・もずく」1/31

23日(月)		24(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)	
エネルギー 920kcal タンパク質 28.5g		エネルギー 818kcal タンパク質 30.3g		エネルギー 821kcal タンパク質 34.7g		エネルギー 842kcal タンパク質 29.6g		エネルギー 800kcal タンパク質 28.3g	
主食	減量わかめごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん
主菜	トマトバジルソース スパゲティ トマト缶 チーズ パスタ	主菜	ハタハタの 南蛮漬け	主菜	ヤンニョムチキン	主菜	野沢菜炒め	主菜	マカロニグラタン
副菜	イカのマリネ	副菜	たくあん和え たくあん漬け	副菜	もやしのナムル	副菜	スキージ	副菜	キャベツとベーコンのソテー
デザート	パンナコッタ 生クリーム アガー	副菜	みぞ仕立ての ひつつみ みそ	副菜	わかめスープ	デザート	アップルポムポム ケーキ ホットケーキ ヨーグルト	副菜	ジュリエヌスープ
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
【イタリア】		【東北】		【韓国】		【信州・北陸】		【フランス】	

30日(月)		31日(火)	
エネルギー 782kcal タンパク質 36.0g		エネルギー 720kcal タンパク質 30.2g	
主食	ごはん	主食	ジュシー
主菜	チキンアドボ しょう	主菜	油揚げ 刻み昆布
副菜	フィリピン風ポトフ カリフラワー しょう	副菜	にんじん しりしり もやし ツナ缶
副菜	パインのサラダ パイン缶	副菜	もずくスープ おきなわもずく
牛乳		牛乳	
【フィリピン】		【沖縄】	

ヤンニョムチキン

「ヤンニョムチキン」は韓国風のフライドチキンで、鶏のから揚げに「ヤンニョム」と呼ばれるコチュジャンやニンニクなどで作った甘辛いタレをからめて作ります。1980年代に韓国中でブームになり、今でも人気があります。日本でも人気のある韓国料理の一つです。ナムルはハングル語で「和え物」や「野菜」といった意味の言葉で、いろいろな野菜を使ったナムルがありますが、給食でもおなじみの「もやしのナムル」を出します



信州・北陸地方の料理

野沢菜は長野県の野沢温泉地方でよく作られているカブによく似た野菜です。この町域では雪が多く冬場に野菜が不足しがちなため、昔から野沢菜の漬物が重宝されてきました。「野沢菜炒め」は野沢菜漬けの風味を生かした炒め物です。「スキージ」は新潟県上越市の郷土料理です。上越市は日本で初めてスキージが伝えられた地です。スキージの演習中に食べていたみそ汁が原型になったのが「スキージ」だと言われており、短冊切りの大根、にんじんはスキージの板を表し、こんにゃくはシュプールを表しています。また信州地方でよくとれる果物と言えば「りんご」。そこでりんごを使った「アップルポムポムケーキ」を手作りします。「ポム」とはフランス語でりんごのことです。



*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。