



6月後半

予定献立表



2023. 6. 14
京丹後市立
弥栄中学校

「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しろのようなものです。

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「水無月風いろいろ」にしました。

たんご・食の日(今月は16日)

毎月19日は「たんご・食の日」です。この日は、丹後の食について知ってもらうために、学校給食に地元産の食材を多く使ったり郷土料理を取り入れたりしています。

今月は16日に実施します。この日の献立には、地場産物として特別栽培米・トピウオ・玉ねぎ・トマト・きゅうり・ねぎ・牛乳を使います。丹後の郷土料理のアゴのたたき汁をします。「アゴ」とはトピウオの呼び方で、三枚におろしたトピウオの身を包丁で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。トピ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。

韓国の料理(15日)

「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「ひじきのナムル」を出します。

15日(木)

エネルギー771kcal
タンパク質29.7g

主食	ごはん
主菜	ヤンニョムチキン 土しょうが にんにく
副菜	ひじきのナムル ひじき
副菜	春雨スープ
牛乳	世界の料理 韓国

16日(金)

エネルギー737kcal
タンパク質28.4g

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	ちくわと 野菜のかき揚げ えび
副菜	トマトときゅうりの 甘酢あえ さわいんげん わかめ
副菜	アゴのたたき汁 えのき、しょうが
牛乳	たんご・食の日

19日(月)

エネルギー719kcal
タンパク質27.5g

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	豚肉のハリハリ キムチ炒め 切干大根 はくさいキムチ
副菜	ピリ辛きゅうり 土しょうが
副菜	ワンタンスープ ワンタン
牛乳	

20日(火)

エネルギー861kcal
タンパク質35.2g

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	カレー豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ
副菜	ささ身とキャベツの 炒め物 ささみフレーク
副菜	大豆の しゃりしゃり揚げ
牛乳	

21日(水)

エネルギー856kcal
タンパク質28.3g

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	ツナ春巻き ツナ缶 チーズ、春巻の皮
副菜	オニオンソテー ささみフレーク
副菜	トマトと 卵のスープ
牛乳	

22日(木)

エネルギー895kcal
タンパク質31.2g

主食	クッパ (麦・特別栽培米)
主菜	キムチ、にら、しょうが
副菜	冷やしビーフン ビーフン きくらげ
デザート	チーズ蒸しパン チーズ、牛乳、お抹茶、ミックス
牛乳	

23日(金)

エネルギー865kcal
タンパク質37.4g

主食	ごはん
主菜	トピウオの石垣フライ
副菜	もやしのボン酢炒め もやし
副菜	じゃがいもの みそ汁 油揚げ
牛乳	

26日(月)

期末テスト



27日(火)

期末テスト



28日(水)

2年生

リクエスト給食

おたのしみに♪

29日(木)

エネルギー854kcal
タンパク質30.8g

主食	ごはん(減量)
副菜	ふいかけ
副菜	ジャージャー麺 干し中華めん 豚ミンチ 鶏ミンチ
副菜	豚肉とキャベツの ソテー
デザート	バナナ
牛乳	

30日(金)

エネルギー737kcal
タンパク質27.0g

主食	生姜ごはん
主菜	高野豆腐のうま煮 高野豆腐
副菜	梅あえ
副菜	たまねぎの みそ汁 わかめ 油揚げ
デザート	水無月風いろいろ なごしのはらえ 夏越の祓
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。