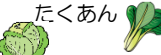




10月前半

予定献立表


 2023. 9. 29
 京丹後市立
 弥栄中学校

2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	
エネルギー 871kcal タンパク質 32.5g		エネルギー 795kcal タンパク質 30.0g		エネルギー 843kcal タンパク質 31.5g		エネルギー 744kcal タンパク質 30.6g		エネルギー 743kcal タンパク質 29.2g	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	栗入り赤飯
主菜	鶏肉とさつまいもの オーロラソースあえ 	主菜	栄養満点ナゲット おから  土しょうが	主菜	すき焼き風煮  ごぼう こんにゃく	主菜	白身魚の変わり揚げ  紅しょうが 黒ごま	主菜	竹輪の照り煮 
副菜	ベーコンと キャベツのソテー 	副菜	ひじき入り炒め物 ひじき  コーン	副菜	おひたし ささみフレーク 	副菜	キャベツの即席漬け 	副菜	たくあんあえ たくあん 
副菜	にらたま汁 	副菜	ワンタンスープ ワンタン もやし 	デザート	抹茶フリン プリンの素 生クリーム 抹茶 	副菜	のっぺい汁  こんにゃく	副菜	豆腐のみそ汁  油揚げ えのきだけ
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	秋祭り献立

9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
エネルギー 897kcal タンパク質 28.4g		エネルギー 897kcal タンパク質 30.9g		エネルギー 750kcal タンパク質 30.9g		エネルギー 815kcal タンパク質 34.2g		エネルギー 903kcal タンパク質 29.8g	
スポーツの日 		主食	スイートカレー (麦ごはん)  グリーンピース	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん
		主菜	サバの生姜煮 	主菜	ヤンニョムチキン 	主菜	ヤンニョムチキン 	主菜	さつまいもとチーズ の春巻き  チーズ 春巻きの皮
		副菜	水菜とハムのサラダ 	副菜	煮びたし 	副菜	わかめ入り中華 サラダ  わかめ	副菜	ひじき豆 ひじき こんにゃく さやいんげん 
		副菜	福神漬け 	副菜	豆腐のすまし汁 	副菜	春雨スープ  はるさめ	副菜	キャベツの みそ汁  油揚げ
		デザート	桃ゼリー 桃缶	牛乳		牛乳		牛乳	さつまいもと豆の日

16日(月)		17日(火)	
エネルギー 813kcal タンパク質 27.3g		エネルギー 811kcal タンパク質 31.3g	
主食	ごはん	主食	大豆ライス 
主菜	肉じゃが  糸こんにゃく 厚揚げ さやいんげん	主菜	炒めビーフン ビーフン 
副菜	切干大根とツナの 炒め物 切干大根 	副菜	わかめスープ  わかめ
副菜	こんにゃくの 花かつお おかか煮 こんにゃく	デザート	梨 
牛乳		牛乳	

～お祭り献立～

お祭りのおもてなし料理としてよく作られるのは赤飯やばら寿司ですが、給食では、この季節にとれる栗を入れた「栗入り赤飯」を炊きます。お米ともち米を一緒に炊いた赤飯で、栗入り赤飯が給食で出るのはこの時期だけです。日本では、四季を問わずお祝い事があると赤飯を炊いてごちそうをする習慣があります。赤飯やおこわが赤いのは、小豆などのゆで汁を入れて作るからで、赤い色には厄除けの意味があります。

～さつまいも・豆の日～

さつまいもは、別名「十三里」とも呼ばれます。これは、江戸時代、焼き芋屋さんが「栗(九里)より(四里)うまい十三里(九里+四里=十三里)」というキャッチフレーズで焼き芋を売り出したことがきっかけだそうです。また、当時、さつまいもの名産地であった川越が、江戸から十三里(約52km)の距離にあるから、という説もあります。この十三里とさつまいもの旬である10月を組み合わせ、「さつまいも」の日になりました。

またこの日は「豆の日」でもあります。昔は、お月見の十五夜の時には「里芋」を、十三夜には「豆」をお供えていたことから、「十三夜」の13に合わせて10月13日が「豆の日」となりました。

*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。

～さつまいも・豆の日～

さつまいもは、別名「十三里」とも呼ばれます。これは、江戸時代、焼き芋屋さんが「栗(九里)より(四里)うまい十三里(九里+四里=十三里)」というキャッチフレーズで焼き芋を売り出したことがきっかけだそうです。また、当時、さつまいもの名産地であった川越が、江戸から十三里(約52km)の距離にあるから、という説もあります。この十三里とさつまいもの旬である10月を組み合わせ「さつまいも」の日になりました。

またこの日は「豆の日」でもあります。昔は、お月見の十五夜の時には「里芋」を、十三夜には「豆」をお供えしていたことから、「十三夜」の13に合わせて10月13日が「豆の日」となったそうです。