



予定献立表



2023. 12. 12
京丹後市立
弥栄中学校

～郷土料理 ひつつみ～		13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
「ひつつみ」は岩手県の郷土料理です。寒さの厳しいこの地方では小麦の栽培が盛んだったので、小麦を使った料理がたくさん生まれました。「ひつつみ」もそのひとつです。練った小麦粉をひつつまんで(ちぎって)鍋の中に入れるところから「ひつつみ」と呼ばれています。12月3日の日付を「ひっ(1)つ(2)み(3)」と読む語呂合わせから、12月3日を「ひつつみの日」と全国に広めるために岩手県で制定されました。今月は3日が日曜日なので、代わりに13日にひつつみを出します。 丹後の郷土料理の「いりごきごはん」は、細く切った大根などの具を炒めて味付けし、それを混ぜ込んだごはんです。昔のいりごきごはんは大根とじゃことごまだけが入ったものだったようですが、今ではいろいろなものを入れて作られています。昔、丹後ではお米はとても貴重なものでした。そこで米に大根などの具を入れてごはんの量を増やし、しかもおいしく食べられるようにしていたそうです。大根がたくさんとれる冬においしく満足して食べられるように調理した、先人の知恵ですね。		エネルギー 782 kcal タンパク質 33.3 g	エネルギー 866 kcal タンパク質 29.6 g	エネルギー 839 kcal タンパク質 32.2 g
		主食 ごはん	主食 減量ごはん	主食 ごはん (特別栽培米)
		主菜 サバのソース煮 	主菜 カレーうどん うどん	主菜 ひき肉ともやしのにぎり揚げ
		副菜 五色和え 	副菜 切干大根とツナの炒め物 	副菜 白菜の煮びたし
		副菜 ひつつみ 薄力粉 強力粉 こんにゃく	デザート 抹茶フリン 	副菜 白菜の煮びたし 油揚げ 花かつお
		牛乳	牛乳	牛乳
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
エネルギー 744 kcal タンパク質 30.2 g	エネルギー 781 kcal タンパク質 35.4 g	エネルギー 844 kcal タンパク質 28.5 g	エネルギー 895 kcal タンパク質 30.9 g	終業式 冬休み
主食 ごはん(減量) (特別栽培米)	主食 いりごきごはん (特別栽培米)	主食 ごはん (特別栽培米)	主食 ごはん(減量) (特別栽培米)	
主菜 肉豆腐 	主菜 白身魚の竜田揚げ 	主菜 冬至グラタン 	主菜 ローストチキンのオーロラソースかけ 	
副菜 こんにゃくのピリ辛煮 こんにゃく	副菜 かぶの柚香漬け ゆず	副菜 れんこんサラダ 	副菜 ゆで野菜 	
副菜 ほうれんそうのおかか和え 	副菜 豆腐のすまし汁 えのきだけ	副菜 コーンと卵のスープ コーン	副菜 白菜のコンソメスープ 	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	たんご・食の日	12/22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、12月25日のイエス・キリストの誕生を祝う祭りです。前日の24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します。クリスマスの料理といえば欧米では七面鳥を丸ごと焼いたローストチキンが一般的ですが、日本では手に入りにくいので、普通の鶏肉を焼いたりフライドチキンにしたりしますね。

2学期最後の給食はクリスマス前ということで、ローストチキンと手作りのチョコカップケーキを出します。チョコカップケーキにはおからが入っていますが、おからが入っているとは分からない食感のヘルシーなカップケーキです。

～12月22日は「冬至」です～



冬至は一年のうちで一番昼の時間が短い日です。この日に「ん」のつくものを食べると「運氣」がつくと言われています。「ん」は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にかけているのです。さらに名前の中に2つ「ん」がある7つの食べ物は、特別に運を呼び込むといわれています。それは、にんじん・きんなん・きんかん・れんこん・なんきん(かぼちゃ)・かんてん・うどん(うどん)です。冬至に食べるとよい食べ物としては、なんきん(かぼちゃ)が一番有名ですね。かぼちゃは夏にとれますが皮が厚く日持ちするので、昔の人は緑黄色野菜の不足しがちな冬場にかぼちゃを食べて健康に過ごそうとしたのです。

さて今日の冬至グラタンには、なんきん(かぼちゃ)、れんこんサラダにはれんこんとにんじんを使い、「ん」のつく食べ物を取り入れました。

今年の冬至は22日ですが、前々日の20日に「冬至」のメニューを実施します。

