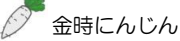




1月前半

予定献立表


 R6. 1. 9
 京丹後市立
 弥栄中学校

8 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12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906kcal タンパク質28.5g 主食 冬野菜のカレー (寒ごはん)  主菜 副菜 大豆サラダ  副菜 福神漬けりんご  デザート 牛乳 	エネルギー810kcal タンパク質29.1g 主食 ごはん 主菜 おからボール おから  副菜 ゆでキャベツ  副菜 コンソメスープ  もやし パセリ 牛乳 	エネルギー743kcal タンパク質29.3g 主食 ごはん 主菜 キスの野菜あんかけ  たけのこ さやいんげん 副菜 茎わかめのごまじょうゆ炒め くきわかめ いりごま 副菜 春雨スープ  はるさめ 牛乳 
	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)
エネルギー752kcal タンパク質31.5g 主食 小豆ごはん  主菜 松風焼き 鶏ミンチ しょうが  副菜 紅白なます 金時にんじん  副菜 豚汁  あぶらあげ 牛乳 小正月は、小豆がゆを食べる1年の無病息災を願います。給食では小豆ごはんを出します。	エネルギー820kcal タンパク質36.5g 1年生 リクエスト給食 1年生 リクエスト給食 お楽しみに！ 	エネルギー750kcal タンパク質28.2g 主食 丹後のばら寿司 (特別栽培米)  主菜 サバ缶 さやいんげん 紅しょうが  副菜 職香和え もみのり  副菜 ふのすまし汁  デザート みかん  1・2年生のみ給食 たんご・食の日	中間テスト  1月15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879kcal タンパク質28.5g 主食 寒ごはん (特別栽培米) 主菜 すき焼き風煮 この日の牛肉は丹後町のいちがお畜産さんから、弥栄・丹後地域の小中学校へ、牛肉を無償提供していただけます。 副菜 小松菜とじゃこ炒め物 ちりめんじゃこ  副菜 根菜チップス  牛乳  歯の日
給食週間 1月は給食週間があります。1月15日～31日までは、日本各地の伝統料理・郷土料理や世界各国の料理を日替わりで出します。給食を通じていろいろな食文化についての理解を深めましょう。 この期間を通して、栄養や健康についての正しい知識を得たり、食べ物のおおきさや食事を考える人、生産者の方の思いを知ったりする機会にしたいと思います。 	丹後ばら寿司 今月17日は「丹後のばらすし」を出します。丹後のばらすしの特徴は、甘辛いサバのおぼろがのっていることです。昔は丹後の海でとれたサバを焼いてほぐしておぼろを作ったそうですが、今ではサバの缶詰を使います。また「まつぶた」と呼ばれる四角い木の箱にきれいに盛り付けて四角く切り分けて食べるので「まつぶたずし」とも呼ばれます。ふるさとの味をおいしくいただきます。 この日は3年生は中間テスト、1,2年生の給食となります。	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、裏が無く正直に生かされるようにとの願いがこめられて1月15日です。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。  小正月		

*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。