



予定献立表



2024. 5. 31
京丹後市立
弥栄中学校

3日(火)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	
エネルギー 752kcal タンパク質 24.2g		エネルギー 854kcal タンパク質 29.3g		エネルギー 799kcal タンパク質 33.0g		エネルギー 782kcal タンパク質 30.0g		エネルギー 752kcal タンパク質 27.8g	
主食	ごはん	主食	もぐもぐ カリカリ丼	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん
主菜	みそ肉じゃが 	主菜	ちりめんじゃこ ごぼう 	主菜	豆腐の中華風煮 	主菜	小アジの カレー揚げ 	主菜	ササミのフライ
副菜	いとこんにやく ツナと小松菜の 炒め物 	副菜	炒めピーマン ピーマン 	副菜	干しいたけ 土生姜 切干大根の ポン酢炒め 	副菜	茎わかめの きんぴら 茎わかめ さやいんげん つきこんにやく 	副菜	じゃがいもの しょうゆドレッシング
デザート	オレンジ 	デザート	高野豆腐と 野菜のスープ 高野豆腐 もやし 土生姜 	デザート	アーモンドじゃこ アーモンド 	デザート	厚揚げの みそ汁 厚揚げ 	デザート	キャベツの スープ ベーコン パセリ
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
エネルギー 769kcal タンパク質 33.3g		エネルギー 834kcal タンパク質 31.4g		エネルギー 825kcal タンパク質 24.3g		エネルギー 800kcal タンパク質 29.4g		エネルギー 681kcal タンパク質 23.4g	
主食	梅ちりごはん カリカリ梅 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ 	主食	ごはん	主食	カレーライス (麦ごはん) 	主食	ごはん	主食	ごはん
主菜	鶏肉の照り焼き 	主菜	サバの 竜田揚げ 土生姜 	主菜	きゅうりと パインのサラダ きゅうり パイン缶 	主菜	鶏肉と レバーの甘辛がらめ レバー 土生姜 	主菜	豚肉と玉ねぎの オイスターソース炒め 小松菜
副菜	小松菜の昆布炒め 小松菜 昆布 	副菜	キャベツの 煮びたし 油揚げ 	副菜	デザート キャラメルプリン キャラメルプリンの素 	副菜	マロニーの 炒め煮 マロニー つきこんにやく さやいんげん 	副菜	ピリ辛きゅうり 土生姜
副菜	しめじのすまし汁 	副菜	沢煮椀 ごぼう 	牛乳		副菜	豚肉と レタスのみそ汁 レタス 	副菜	ワンタンスープ ワンタン
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		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。

～歯と口の健康週間～

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。「歯と口の健康週間」にちなんで、給食では歯に良いかみごたえのあるものやカルシウムを多く含む食材を使用した献立を実施します。よく噛んで食べましょう。(↓給食で登場する食材)

～噛みごたえがある食べ物～



～カルシウムを多く含む食べ物～



～よくかむといいこといっぱい～

「ひみこのはがいぜ」は、そしゃく回数が多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表したものです。

