



5月後半

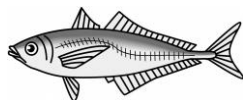
予定献立表

2023. 5. 15
京丹後市立
弥栄中学校

たんご・食の日

毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理を取り入れています。今月のたんご・食の日に使う地場産物は、特別栽培米、小アジ、こまつな、ねぎ、牛乳です。5月は小アジがとれる時期なので丹後の海でとれる小アジを使って「小アジの南蛮漬け」を予定しています。小アジはしっかり揚げるので骨まで食べられ、丈夫な骨や歯を作るカルシウムもとれます。アジは大きな目と、しっぽの付け根から胴の中心に沿って伸びる「ぜいご」と呼ばれるギザギザの硬いうろこのようなものが特徴です。味が良いので「アジ」と呼ばれるようになったほど、どんな料理にしてもおいしい魚です。

29日には「アジのごまフライ」を予定しています。



20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
春季大会 振替休業日		エネルギー 813kcal タンパク質 28.7g		エネルギー 826kcal タンパク質 26.6g		エネルギー 836kcal タンパク質 30.4g		エネルギー 687kcal タンパク質 26.4g	
		主食	ごはん	主食	麦ごはん ハヤシライス	主食	ごはん	主食	切干大根ごはん
		主菜	サバのカレー煮 土しょうが	主菜	 マッシュルーム グリーンピース チーズ	主菜	スタミナレバー レバー しょうが にら	主菜	高野豆腐の 含め煮
		副菜	炒めビーフン ビーフン きくらげ 	副菜	甘夏サラダ 	副菜	肉団子のスープ 鶏ミンチ しょうが えのき	副菜	わかめの酢の物 わかめ
		副菜	じゃがいもの コンソメスープ ベーコン 水菜	副菜	福神漬け 	デザート	バナナ 	副菜	かきたま汁
		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
エネルギー 793kcal タンパク質 28.8g		エネルギー 807kcal タンパク質 28.9g		エネルギー 796kcal タンパク質 36.2g		エネルギー 796kcal タンパク質 36.2g		エネルギー 796kcal タンパク質 36.2g	
主食	ゆかりごはん ゆかり (減量)	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	えんどうごはん	主食	ごはん (減量)
主食	きつねうどん うどん いなり揚げ 	主菜	ハムと 卵のピザ風 ハム パセリ チーズ	主菜	アジのごまフライ 	主菜	鶏肉の 香味揚げ 	主菜	ポークビーンズ 大豆
主菜	豚肉の炒め焼き 	副菜	アスパラの サラダ 	副菜	煮びたし みずな さつまあげ	副菜	たくあん炒め たくあん 小松菜	副菜	ササミのサラダ ササミ
牛乳		副菜	マカロニスーフ マカロニ 	副菜	豚汁 もやし あぶらあげ こんにやく	副菜	ふのすまし汁 	デザート	カルピスゼリー カルピス
		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。