



予定献立表



2024. 4. 29
京丹後市立
弥栄中学校

八十八夜

立春から数えて88日目を八十八夜といいます。霜が降りるのはだいたいこの日までなので、このころから本格的な農作業に入るといって、農家にとっては大事な日です。「茶摘み」という歌で「夏も近づくと八十八夜」と歌われるように、この時季には茶摘みも盛んになります。八十八夜の日には摘んだ茶は上等なものとして、この日に茶を飲むと長生きするとも言われているそうです。今年5月1日が八十八夜です。

京都の特産品の中にお茶があります。お茶は飲むだけでなく、工夫をして食べることもできます。5月1日にはサワラのから揚げにお茶の葉の入ったあんをかけて食べる「サワラのお茶あんかけ」を予定しています。

端午の節句・こどもの日

5月5日の『端午の節句・こどもの日』にはかしわもちやちまきを食べる習慣があります。5日は休日なので、給食では2日にかしわもちを出します。

かしわの木の葉は新しい芽が出ないと古い葉が木から落ちないといわれ、そのことから「子どもが生まれるまで親は亡くならない。つまり「家系が絶えない」「子孫繁栄」と縁起をかついでこの日に食べられるようになりました。

1日(水)

エネルギー 797kcal
タンパク質 29.4g

主食	ごはん
主菜	揚げサワラの お茶あんかけ サワラ お茶
副菜	昆布炒め 刻み昆布
副菜	じゃがいもの みそ汁 油揚げ
牛乳	八十八夜

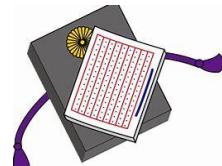
2日(木)

エネルギー 797kcal
タンパク質 28.7g

主食	親子丼
副菜	ちくわとまひき玉ねぎの 酢みそ和え
副菜	こんにゃくの おかか煮 かつおぶし
デザート	かしわもち
牛乳	

3日(金)

憲法記念日



6日(月)

振替休日



7日(火)

エネルギー 812kcal
タンパク質 30.5g

主食	ごはん
主菜	鶏肉の バーベキューソース
副菜	野菜のソテー
副菜	コーンポタージュ ベーコン コーン バター パセリ
牛乳	

8日(水)

エネルギー 771kcal
タンパク質 31.2g

主食	麦ごはん
主菜	ササミの チリソース
副菜	切干大根の サラダ 切干大根 ハム 水菜
副菜	みそワントン スープ ワントン もやし コーン
牛乳	歯の日

9日(木)

エネルギー 668kcal
タンパク質 28.0g

主食	ごはん
主菜	白身魚の ごまみそかけ
副菜	鶏肉と野菜の 炒め物
副菜	若竹汁 生わかめ
牛乳	

10日(金)

エネルギー 815kcal
タンパク質 28.8g

主食	三色そばろごはん 鶏ミンチ 土生姜 さやいんげん
副菜	オニオンサラダ 水菜 わかめ
副菜	豆腐の中華スープ にら
デザート	オレンジ
牛乳	

13日(月)

エネルギー 835kcal
タンパク質 32.6g

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	ひじき豆腐 ひじき 油揚げ さやいんげん
副菜	ベーコンと コーンの炒め物 ベーコン コーン
副菜	フライド小魚 青のり
牛乳	

14日(火)

エネルギー 743kcal
タンパク質 25.7g

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	えのきバーグの 照り焼き えのき 鶏ミンチ 豚ミンチ 土しょうが
副菜	もやしの カレー炒め もやしにら
副菜	わかめと レタスのスープ わかめ レタス 春雨
牛乳	

15日(水)

エネルギー 852kcal
タンパク質 32.9g

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	チキンアドボ 土しょうが
副菜	フィリピン風 ポトフ 土しょうが さやいんげん
デザート	パインカップケーキ ホットケーキミックス
牛乳	世界の料理 フィリピン

世界の料理 ~フィリピン~



毎月1回5の付く日に世界各国の料理を出します。世界の国々の料理を通して、風土や文化、歴史などに興味を持ってもらいたいと考えています。

フィリピン料理には、粒こしょう、トウガラシなどの香辛料、たまねぎ、トマトなどの香味野菜を使用します。暑い国ならではの甘酸っぱい、油っぽい料理が多いのが特徴です。

「チキンアドボ」の「アドボ」とは「マリネ」を意味し、酢を使った鶏肉の煮物です。フィリピンでは、ご飯と同じお皿に汁ごと盛りつけてスプーンとフォークを使い食べるそうです。

「フィリピン風ポトフ」は、しょうがや黒こしょうを使用し、肉や野菜を煮込んだスープです。シンプルな味付けですが、肉や野菜のうまみが引き出されたスパイシーなアジア風のポトフです。

「パインカップケーキ」は、フィリピンでよく作られているパイナップルを使ったカップケーキです。

*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。