



予定献立表



2024. 6. 14
京丹後市立
弥栄中学校

17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)	
エネルギー 825kcal タンパク質 25.5g		エネルギー 769kcal タンパク質 25.7g		エネルギー 771kcal タンパク質 29.5g		エネルギー 680kcal タンパク質 26.2g		エネルギー 718kcal タンパク質 25.8g	
主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	タコライス (特別栽培米) あいびきミンチ チーズ ベーコンと レタスのスープ ベーコン レタス さくらんぼゼリー ゼリーの素 さくらんぼ 牛乳	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん (特別栽培米) わかめの 米粉かきあげ わかめ 豚肉と コーンのソテー 小松菜 コーン 大豆の華の ふわふわスープ 大豆の華 牛乳	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん (特別栽培米) トビウオの お茶フライ お茶 トマトときゅうりの 甘酢和え わかめ 玉ねぎのみそ汁 油揚げ えのきたけ 牛乳	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ひじきごはん (特別栽培米) ひじき 油揚げ 糸こんにゃく グリーンピース 高野豆腐の 含め煮 高野豆腐 たくあん和え たくあん 水菜 すまし汁 牛乳	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	クッパ (特別栽培米) 土しょうが キムチ 干しいたけ にら もやしのナムル もやし 大豆の しゃりしゃり揚げ 牛乳
24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
エネルギー 736kcal タンパク質 29.6g		エネルギー 850kcal タンパク質 30.4g		エネルギー 747kcal タンパク質 24.2g					
期末テスト 		期末テスト 		主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん タンドリーチキン ヨーグルト じゃがいもの サブジ ベーコン さやいんげん ひよこ豆のスープ ひよこ豆 水菜 世界の料理 インド 牛乳	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん(減量) ジャージャー麺 中華めん 豚ミンチ 鶏ミンチ 土生姜 干しいたけ 五目炒め ミディトマト 牛乳	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごまごはん 竹輪の照り煮 磯香和え 水菜 のり 夏ののっぺい汁 干しいたけ 水無月風ういろう 上新粉 あずき なごしのはらえ 夏越の祓 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。

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ふんだんに取り入れています。この日をきっかけに丹後の食について親しんでほしいと思います。今月使う地場産物は、特別栽培米、トビウオ、トマト、きゅうり、玉ねぎ、葉ねぎ、牛乳です。

世界の料理・インド

毎月1回5の付く日に海外の料理を「世界の料理」として、紹介します。今月の国はインドです。インド料理にはスパイスやハーブを使ったものが多いです。「タンドリーチキン」は、ヨーグルトやスパイスに漬けた鶏肉を焼いた料理です。タンドールという釜で焼いて作ることから、やがて「タンドリーチキン」という名前になりました。「じゃがいものサブジ」の「サブジ」とは、インドの炒め物のことです。オールスパイスというスパイスで風味付けをしています。「ひよこ豆のスープ」に入っているひよこ豆はインドで多く栽培されている豆で、ひよこの頭のようなかわいらしい形をしたホクホクした食感の豆です。

夏越の祓(なごしのはらえ)「水無月」

6月30日には、各地の神社で「夏越の祓(なごしのはらえ)」という行事が行われることがあります。一年のちょうど半分となる6月30日に、今まで半年間のけがれをはらい、残り半年間の無病息災を願うものです。この日に京都市内では「水無月(みなづき)」と呼ばれる和菓子を食べる風習があります。暑さをはらう氷をイメージした白いういろに、赤い色が厄除けの意味を持つ小豆が乗った三角形の和菓子です。給食では丸いカップに入れた「水無月風ういろう」を作ります。