



予定献立表



2024. 9. 30
京丹後市立
弥栄中学校

秋祭り献立 お祭りのおもてなし料理としてよく作られるのは赤飯やばら寿司ですが、給食では、この季節にとれる果を入れた「栗入り赤飯」を炊きます。お米ともち米を一緒に炊いた赤飯で、栗入り赤飯が給食で出るのはこの時期だけです。日本では、四季を問わずお祝い事があると赤飯を炊いてごちそうをする習慣があります。赤飯やおこわが赤いのは、小豆などのゆで汁を入れて作るからで、赤い色には厄除けの意味があります。	1日 (火) エネルギー 722 kcal タンパク質 25.4 g 主食 中華丼 副菜 キャベツの昆布炒め 副菜 金時豆の甘煮 牛乳	2日 (水) エネルギー 783 kcal タンパク質 30.0 g 主食 ごはん 主菜 サワラのマヨネーズ焼き 副菜 切干大根のソース炒め 副菜 わかめのみそ汁 牛乳	3日 (木) エネルギー 744 kcal タンパク質 28.3 g 主食 ごはん 主菜 高野豆腐の卵とし 副菜 キャベツとわかめ酢の物 デザート ぶどう 牛乳	4日 (金) エネルギー 741 kcal タンパク質 29.1 g 主食 ごはん 主菜 ササミのチリソース 副菜 中華サラダ 副菜 ワンタンスープ 牛乳
	7日 (月) エネルギー 810 kcal タンパク質 24.0 g 主食 ごはん 主菜 すき焼き風煮 副菜 ひじきのマヨネーズ和え デザート りんごゼリー 牛乳	8日 (火) エネルギー 727 kcal タンパク質 30.5 g 主食 ごはん 主菜 鶏肉のさっぱり煮 副菜 五色和え 副菜 ひつまみ 牛乳	9日 (水) エネルギー 832 kcal タンパク質 23.6 g 主食 麦ごはん 主菜 スイートカレー 副菜 キャベツとコーンのソテー 副菜 福神漬け 牛乳	10日 (木) エネルギー 769 kcal タンパク質 28.9 g 主食 ごはん 主菜 鶏肉としばりの甘辛がらめ 副菜 大根とツナの和風サラダ 副菜 にらたまスープ 牛乳
	14日 (月) スポーツの日	15日 (火) エネルギー 679 kcal タンパク質 25.5 g 主食 メキシカンライス 副菜 パインサラダ 副菜 ビーンズスープ デザート チョコプリン 牛乳	世界の料理「メキシコ合衆国」 毎月1回5のつく日は「世界の料理」として、各国の料理を出します。今月は「メキシコ合衆国」です。 メキシコ料理に欠かせない食材といえば、とうもろこし、豆、「チレ（日本ではチリ）」と呼ばれるとうがらしです。メキシカンライスは、メキシコで食べられてきたピラフに似た料理です。本場ではサルサソースやチリパウダーなどを使い、スパイシーな味に仕上げます。給食ではスパイスを使いませんが、トマトピューレ、鶏肉、ピーマン、エビなど具だくさんの味ごはんになります。 カカオはチョコレートの原料として知られていますが、カカオの生まれ故郷はメソアメリカ（メキシコの南半分からホンジュラスまでの地域）で、先住民族の人々は、カカオをすりつぶして疲労回復の薬として使ったり、お金として使ったりしていたそうです。 給食ではチョコプリンを出します。	
				11日 (金) エネルギー 691 kcal タンパク質 28.9 g 主食 栗入り赤飯 主菜 豚肉の生姜炒め 副菜 キャベツの梅和え 副菜 えのきのみそ汁 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。