



11月後半

予定献立表

2024. 11. 15
京丹後市立
弥栄中学校

18日(月)		19日(火)		20日(水)	21日(木)	22日(金)	
エネルギー 782kcal タンパク質 26.2g		エネルギー 802kcal タンパク質 23.7g		 期末テスト	 期末テスト	エネルギー 736kcal タンパク質 31.4g	
主食 ごはん (特別栽培米)	主菜 餃子春巻き 豚ミンチ にら 春巻きの皮	主食 古代米寿司 (特別栽培米) 油揚げ 水菜 干しいたけ	副菜 いちがお牛の すきやき風煮 牛肉 ふ ごぼう 焼き豆腐 糸こんにゃく			主食 きのこごはん (特別栽培米) しいたけ しめじ まいたけ 油揚げ	主菜 高野豆腐の含め煮 高野豆腐
副菜 ひじきの炒め物 ひじき 小松菜	副菜 かぶのみそ汁 かぶ かぶの葉 油揚げ	副菜 ほうれん草と キャベツのごま和え ほうれん草	デザート 梨			副菜 ゆかり和え 水菜 ゆかり	副菜 かきたま汁 かきたま ゆかり
牛乳		牛乳	まるごと京丹後 食育の日			牛乳	和食の日
25日(月)		26日(火)		27日(水)	28日(木)	29日(金)	
エネルギー 813kcal タンパク質 24.7g		エネルギー 689kcal タンパク質 25.9g		エネルギー 715kcal タンパク質 28.2g	エネルギー 742kcal タンパク質 23.9g	エネルギー 807kcal タンパク質 26.5g	
主食 麦ごはん ポークカレー (特別栽培米)	主菜 鶏ごぼうピラフ (特別栽培米) ごぼう 大豆 しめじ	主食 ごはん 焼きサバの みぞれかけ 土生姜	主菜 マカロニの クリームシチュー マカロニ しめじ ほうれん草	主食 ごはん 減量	主菜 チャーフェ 土しょうが 小松菜 キムチ 春雨		
副菜 ツナと ほうれん草のサラダ ツナ ほうれん草	副菜 豚肉と キャベツの炒め 生姜 もやし 小松菜	副菜 おかか和え ほうれん草 かつおぶし	副菜 フロッキーの レモンソースサラダ ハム	副菜 肉まん 豚ミンチ 干しいたけ ホットケーキミックス	副菜 わかめスープ わかめ		
副菜 福神漬	副菜 キャベツの コンソメスープ ベーコン えのき 水菜	副菜 里芋のみそ汁 油揚げ	デザート りんご	牛乳	牛乳	肉まんの日	
牛乳	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。

「まるごと京丹後食育の日」 11月19日

毎年11月に京丹後市の小中学校では「まるごと京丹後食育の日」の取組を実施しています。今年で15年目となる取組です。今年収穫されたばかりの新米と古代米のごはんを中心に、京丹後市で収穫された旬の食材をたくさん取り入れました。地元の生産者の方たちのこだわりや苦労に感謝し、豊かな食材に恵まれた京丹後市のよさを見直す機会にしましょう。

*古代米ごはん

古代から栽培されていた品種や、古代の野生種の性質が残っている品種で、赤米、黒米などがあります。今日は黒米と精白米を混ぜたごはんを炊き、お寿司にしました。

古代米の生産量はとても少ないですが、生命力は強く、たんぱく質やミネラル、ビタミン類を多く含むので、栄養豊富と注目されている食品です。

「和食の日」 11月22日

11月24日は「11(いい)24(日本食)」のごろ合わせで、「和食の日」とされています。これにちなんで、少し早いですが22日の給食では和食の良さを知ってもらうため、だしを生かした献立を実施します。

*きのこごはん

鶏肉、しいたけ、しめじ、まいたけ、にんじん、油揚げを、煮干しでとっただし汁と調味料で煮た具を入れた、混ぜごはんです。

*高野豆腐の含め煮

だしをしっかりと煮含ませた高野豆腐です。

*かきたま汁

昆布とかつお節の合わせだしで作るすまし汁に、卵を回し入れたかきたま汁です。だしの香りと風味を感じてください。