



予定献立表



2024. 11. 29
京丹後市立
弥栄中学校

12月前半

2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	
エネルギー 694kcal タンパク質 25.1g		エネルギー 721kcal タンパク質 27.1g		エネルギー 799kcal タンパク質 28.7g		エネルギー 835kcal タンパク質 25.7g		エネルギー 709kcal タンパク質 31.1g	
主食	ごはん (有機米)	主食	ごはん (有機米)	主食	ごはん (有機米)	主食	ごはん (有機米)	主食	ごはん (有機米)
主菜	肉みそおでん 厚揚げ こんにゃく 平天 鶏ミンチ	主菜	白身魚の バジルマヨ焼き バジル	主菜	さつまいもとしばーの オーロラソース レバー 土しょうが	主菜	キーマカレー 鶏ミンチ 土しょうが ひよこ豆 グリーンピース	主菜	鶏肉の 南蛮だれかけ 土しょうが
副菜	フロッコリーと ささみの和え物 ささみ	副菜	キャベツと ベーコンのソテー ベーコン 小松菜 コーン	副菜	白菜の即席漬け たきこみわかめ ほうれん草	デザート	フルーツヨーグルト みかん缶 パイナップル バナナ りんご	副菜	五目炒め 小松菜
副菜	のりの佃煮	副菜	ミネストローネ マカロニ パセリ	副菜	大根のみそ汁 油揚げ	副菜	福神漬け	副菜	かきたまスープ もやし わかめ
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
エネルギー 746kcal タンパク質 28.3g		エネルギー 743kcal タンパク質 28.0g		エネルギー 804kcal タンパク質 25.7g		エネルギー 773kcal タンパク質 30.9g		かがやき学級 リクエスト給食	
主食	いりごきごはん 油揚げ 糸こんにゃく	主食	ごはん(減量)	主食	ごはん	主食	ごはん		
主菜	豚肉と野菜の ごまみそ炒め 小松菜	主菜	しっぽくうどん うどん 油揚げ	主菜	コチュジャン炒め にら 土生姜	主菜	サバのしょうが煮 土しょうが		
副菜	ひつつみ 強力粉	副菜	ツナのおひたし ツナ 水菜 土生姜	副菜	春雨スープ 春雨	副菜	信田和え ひじき きくらげ かつおぶし ゆかり		
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
		副菜	昆布豆 昆布	副菜	春雨スープ 春雨	副菜	豚汁 ごぼう		
				副菜	大学芋				

*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。

～有機米～ 12月2日～12月6日

2日～6日の5日間、清新高等学校と丹後緑風高等学校久美浜学舎からお世話になった有機米を使用します。有機米とは化学肥料や農薬を使わずに栽培されたお米のことです。その分、たくさん手間と時間をかけて栽培された貴重なお米です。

味わっていただきましょう。

なお、市の負担で無償で提供していただいています。

～世界の料理:インド～ 12月5日

毎月1回5の付く日に海外の料理を「世界の料理」として出します。今月はインドです。インド料理で一番有名なのはカレーですが、日本で食べられているカレーは本場インドのものとはかなり違います。キーマカレーはインドの言葉であるキーマ(ひき肉や細切り肉)が由来となっています。ひき肉を使ったカレーというと日本の「ドライカレー」のようですが、インドではパラパラとしたものも、汁気の多いものも、ひき肉を使ったものは「キーマカレー」といいます。またインドでは宗教の関係で、牛や豚を食べることが少なく、鶏や羊の肉がよく食べられます。今回のキーマカレーは鶏ひき肉を使い、ガルバンゾという豆も使いました。ガルバンゾは日本では「ひよこ豆」と呼ばれる豆です。

～丹後の郷土料理「いりごきごはん」と 岩手県の郷土料理「ひつつみ」～12月9日

細く切った大根などの具を炒めて味付けし混ぜ込んだごはんです。昔のいりごきごはんは大根、じゃこ、ごまだけが入ったものだったようですが、今ではいろいろなものを入れて作っています。

昔、丹後ではお米はとても貴重なものでした。そこで米に大根などの具を入れてごはんの量を増やして、しかもおいしく食べられるようにしていたそうです。たくさん大根のとれる冬場の暮らしの知恵ですね。

「ひつつみ」は、岩手県の郷土料理です。小麦粉を練り、平たい団子状にしたものを入れたしょうゆ味の汁物です。練った小麦粉をひつつまんで鍋の中に入れるところから「ひつつみ」と呼ばれています。

