



予定献立表



2024. 12. 13
京丹後市立
弥栄中学校

12月後半

16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)	
エネルギー725kcal タンパク質28.6g		デザートセレクト		エネルギー758kcal タンパク質24.0g		飲み物セレクト		エネルギー772kcal タンパク質27.1g	
主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	麦ごはん (特別栽培米)	主食	里芋ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	ササミの 青のりてんぷら ササミ 青のり	主菜	マーボー大根 豚ミンチ 土生姜 にんにく 干しいた	主菜	大豆とひじきの 米粉かきあげ ひじき みずな	主菜	キスのからあげ	主菜	冬至バーグ 鶏ミンチ 豚ミンチ れんこん
副菜	うの花の炒り煮 おから 平天 糸こんにゃく	副菜	中華サラダ 春雨 もやし ささみ きくらげ	副菜	変わりきんぴら ごぼう こんにゃく いんげん	副菜	たくあん和え たくあん ほうれん草	副菜	ツナと 切干大根の炒め物 ツナ 切干大根 こなつな
副菜	白菜のみそ汁 カットわかめ	デザート	みかんorりんご	副菜	ふのすまし汁 ふ えのきたけ	副菜	けんちん汁 ごぼう	副菜	そうめん汁 干しいたけ そうめん
牛乳		牛乳		牛乳	歯の日	飲み物	飲み物セレクト たんご・食の日	牛乳	

23日(月)		24日(火)	
エネルギー804kcal タンパク質28.3g			
主食	ゆかりごはん (減量)	「冬至バーグ」 12月20日 今年の冬至は12月21日(土)です。冬至は一年のうちで一番昼の時間が短い日です。この日に「ん」のつくものを食べると「運氣」がつくと言われています。「ん」はいろは順で最後の文字なので、冬至を最後に日が長くなることにかけているのです。さらに名前の中に2つ「ん」がある7つの食べ物、特別に運を呼び込むといわれています。それは、にんじん・きんなん・きんかん・れんこん・なんきん(かぼちゃ)・かんてん・うんとん(うどん)です。冬至に食べるとよい食べ物としては、なんきん(かぼちゃ)が一番有名ですね。かぼちゃは夏にとれますが皮が厚く日持ちするので、昔の人は緑黄色野菜の不足しがちな冬場にかぼちゃを食べて健康に過ごそうとした昔の人の知恵です。 20日の冬至バーグには、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、汁物にも「ん」がつく、そうめんを取り入れました。みなさんの運氣が上がりますように。	
主菜	グリルチキン 鶏肉 バジル		
副菜	フロッコリーの サラダ		
副菜	米粉マカロニの 米粉マカロニ スープ パセリ		
デザート	チョコカップケーキ		
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。

～歯の日～12月18日

毎月1回8がつく日に「歯の日」を実施しています。今月の歯の日のメニューは噛みごたえのある「麦ごはん」「大豆とひじきの米粉かきあげ」「変わりきんぴら」を出します。それぞれ違った食感があるのを感じながら、普段よりも意識してよくかんで食べましょう。現代はやわらかい食べものが増えています。かみごたえのある食材をしっかりと奥歯で



～たんご・食の日～12月19日

毎月19日は「たんご・食の日」として、地元でとれた旬の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。今月の「たんご・食の日」に使う地元の旬の食材は、特別栽培米、里芋、キス、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、牛乳です。地域の食材をふんだんに使用した献立を味わいましょう。



～クリスマス給食～12月23日

クリスマスは、12月25日のイエス・キリストの誕生を祝う祭りです。前日の24日の日没からクリスマスが始まると考えられており「クリスマス・イヴ」と位置づけてお祝いをします。クリスマスの料理といえば欧米では七面鳥を丸ごと焼いたローストチキンが一般的ですが、日本では手に入りにくいので、鶏肉を使って、長時間じっくりと焼くローストチキンや揚げるフライドチキンを食べることが多いです。

2学期最後の給食はクリスマス前ということで、短時間でできるグリルチキンと手作りのチョコカップケーキを出します。

