



1月前半

# 予定献立表



R7. 1. 7  
京丹後市立  
弥栄中学校

## 謹賀新年



今日から3学期がスタートしました。充実した冬休みを過ごせましたか？気持ちを新たに、3学期も規則正しい生活、食事を心がけ元気に過ごしましょう。給食室一同、今年もおいしく・安全な給食作りを目指し頑張ります。本年もよろしくお祈りします。

## 七草 1月9日

1月7日には春の七草を入れた「七草がゆ」を食べ一年の健康を願います。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)のことで、これらの若草の生命力をおかゆでいただくと考えたのです。お正月のごちそう続きで疲れた胃をおかゆで休めるという意味もあります。9日の給食では七草がゆのかわりに、春の七草のひとつであるすずしろ(大根)を炊き込み大根菜を混ぜた「菜飯」を出します。

### 8日(水)

エネルギー 816kcal  
タンパク質 23.8g

主食	冬野菜カレー (麦ごはん)
主菜	
副菜	大豆サラダ 
デザート	りんご 
牛乳	「歯の日」 かみごたえのある「りんご」やカルシウムを多く含む「大豆」を使った献立です。

### 9日(木)

エネルギー 822kcal  
タンパク質 30.0g

主食	菜飯 大根菜
主菜	ツバスの甘辛がらめ 
副菜	紅白なます 金時人参 
副菜	かす汁 
牛乳	油あげ 酒かす こんにやく 

### 10日(金)

エネルギー 770kcal  
タンパク質 25.2g

主食	ごはん
主菜	おからボール おから 鶏ミンチ 豚ミンチ 干しいたけ 
副菜	ゆで野菜 
副菜	コンソメスープ もやし パセリ 
牛乳	

### 13日(月)

### 14日(火)

### 15日(水)

### 16日(木)

### 17日(金)

## 成人の日



エネルギー 831kcal  
タンパク質 24.1g

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	冬野菜のマーボー 豚ミンチ 鶏ミンチ 土しょうが 干しいたけ 
副菜	切干大根の ポン酢炒め 切干大根 小松菜 
副菜	大学芋 
牛乳	

エネルギー 738kcal  
タンパク質 31.7g

主食	小豆ごはん (特別栽培米)
主菜	鶏肉の照り焼き 土しょうが 
副菜	ほうれん草の ごま和え ほうれん草 
副菜	白玉雑煮 白玉 
牛乳	小正月 

エネルギー 824kcal  
タンパク質 26.2g

主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	イカの カレー揚げ 
副菜	大根サラダ ツナ コーン 
副菜	人参ポタージュ 
牛乳	ベーコン 

エネルギー 762kcal  
タンパク質 25.5g

主食	丹後のぼら寿司 (特別栽培米)
主菜	 サバ缶 さやいんげん 紅しょうが
副菜	ほうれん草の おひたし ほうれん草 
副菜	ふのすまし汁 ふ わかめ 
デザート	みかん 
牛乳	たんご・食の日 

## 小正月 1月15日

### 小豆がゆ

1月15日の小正月には、1年の無病息災を願って小豆がゆを食べることがあります。小豆の赤い色には厄除けの意味があるからです。また、どんど焼きなどの行事も行われます。給食では小豆がゆの代わりに「小豆ごはん」を出します。



### 白玉雑煮



お雑煮は、お正月に一年の無事を祈って食べる料理で、全国各地にいろいろな具材や味付けのお雑煮があります。お雑煮に欠かせないおもちも、昔からお祝い事など特別な日に食べるものでした。そこで新年を迎えるためにおもちをつき、他のものと一緒に神様にお供えをしました。そしてそのお供えをいただくためにお雑煮を作って食べたのです。給食では、おもちに見立てた手作りの「白玉団子」が入ります。

## 丹後のぼら寿司 1月17日

17日は「丹後のぼら寿司」を出します。「丹後のぼら寿司」は、ハレの日(お祭りや節句、入学式や結婚式などのお祝いの日)に食べられることが多い、丹後地方でしか作られていない丹後の郷土料理です。丹後のぼら寿司の特徴は、甘辛いサバのおぼろがのっていることです。昔は丹後の海でとれたサバを焼いてほぐしておぼろを作ったそうですが、今ではサバの缶詰を使います。また「まつぶた」と呼ばれる四角い木の箱にきれいに盛り付けて四角く切り分けて食べるので「まつぶたずし」とも呼ばれます。ふるさとの味を味わっていただきましょう。



\*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。