



2月後半

予定献立表



2025. 2. 14
京丹後市立
弥栄中学校

17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)	
エネルギー727kcal タンパク質24.1g		エネルギー696kcal タンパク質29.1g		エネルギー722kcal タンパク質24.2g		エネルギー723kcal タンパク質25.7g		1年生 リクエスト給食	
主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ひじきごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)		
主菜	厚揚げのみそ炒め     	主菜	ひじき糸こんにゃく油揚げグリーンピース    	主菜	豚肉と大根のうま煮   	主菜	卵のカレーカツ   		
副菜	ごぼうステック ごぼう	副菜	竹輪の照り煮 	副菜	白菜の香味炒め 平天 さやいんげん	副菜	もやしのナムル もやし 小松菜		
副菜	ふのすまし汁 ふえのき	副菜	ほうれん草の磯香和えのり ほうれん草 豚汁	副菜	白菜の香味炒め もやし ほうれん草	副菜	中華スープ もやし 小松菜		
牛乳		牛乳	 たんご・食の日	牛乳	 3年のみの給食 1.2年期末テスト	牛乳	 3年のみの給食 1.2年期末テスト		
24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
エネルギー727kcal タンパク質24.1g		エネルギー680kcal タンパク質23.2g		エネルギー752kcal タンパク質25.4g		エネルギー754kcal タンパク質26.9g		エネルギー737kcal タンパク質27.9g	
天皇誕生日の 振替休日		主食	ツナと人参のごはん ツナ	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	麦ごはん
		主菜	切干大根と豚肉の炒め物 切干大根 小松菜 コーン	主菜	高野でマーボー 高野豆腐 豚ミンチ しょうが	主菜	サワラの竜田揚げ しょうが	主菜	ササミのチリソース ささみ しょうが
		副菜	こんにゃくのおかか煮 かつおぶし	副菜	キャベツのごま酢和え 水菜	副菜	即席漬け 小松菜	副菜	ごぼうチップスサラダ ごぼう もやし
		副菜	かきたま汁 もやし 小松菜	デザート	レモンゼリー	副菜	呉汁 ごぼう こんにゃく 豆乳	副菜	キャベツのスープ 水菜
		牛乳	 1.2年のみの給食	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。

「たんご・食の日」 2月18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19日は3年生のみの給食のため、18日に実施します。「たんご・食の日」に使う地元産の食材は、特別栽培米、人参、ほうれん草、白菜、大根、牛乳です。

地域の食材を味わってください。

「歯の日」 2月28日



毎月1回8のつく日を「歯の日」としています。今回は、「麦ごはん」、「ササミのチリソース」、「ごぼうチップスサラダ」がかみごたえのあるメニューになっています。じょうぶな歯とアゴになるようにかみごたえのある食品をしっかりとんで食べましょう。かむ時は、口をとじて奥歯でかむよう意識しましょう。