



予定献立表



令和7年4月30日(水)
京丹後市立弥栄中学校

新学期が始まって、約1か月がたちました。疲れがでてくる人もいます。規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

ハナハ夜 立春から数えて88日目を「八十八夜」といいます。霜が降りるのはだいたいこの日までなので、このころから本格的な農作業に入るとい、農家にとっては大事な日です。この時季には茶摘みも盛んになります。今年は5月1日が八十八夜です。 京都の特産品の中にお茶もあります。お茶は飲むだけでなく、お茶の葉を工夫して食べることもできます。5月1日にはお茶で炊いたごはん、お茶を出したあとのお茶の葉を、味をつけて炒めたふりかけを出します。		端午の節句・こどもの日 5月5日は端午の節句、男の子の健やかな成長を願う日です。端午の節句には、かしわ餅を食べます。これはかしわの木の葉っぱであんの入った餅を包んだものです。かしわの葉を使うのには理由があります。かしわの木の葉は、春になって新芽が出てくるまで冬の間に枯れた葉を落としません。それを家が絶えずに続いていくことにたとえて、縁起が良いものとして使われています。2日にかしわ餅を出します。		1日(木) エネルギー:753kcal 主食 茶の香ごはん 副菜 茶の葉ふりかけ 主菜 肉豆腐 副菜 五色和え 牛乳 牛乳		2日(金) エネルギー:814kcal 主食 親子丼 副菜 キャベツと油揚げの煮びたし 副菜 こんにゃくのピリ辛煮 デザート かしわ餅 牛乳 牛乳	
5日(月)		6日(火)		7日(水) エネルギー:815kcal 主食 ごはん 主菜 鶏肉の香味揚げ 副菜 ひじきのマヨネーズ和え 副菜 玉ねぎのみそ汁 牛乳 牛乳		8日(木) エネルギー:731kcal 主食 ごはん 主菜 サバの韓国風煮 副菜 オニオンソテー 副菜 卵とコーンの中華スープ 牛乳 牛乳	
こどもの日 		振替休日		9日(金) エネルギー:702kcal 主食 こぎつねごはん 主菜 豚肉とまびき玉ねぎの酢みそ和え 副菜 若竹汁 デザート バナナ 牛乳 牛乳			
12日(月) エネルギー:697kcal 主食 ごはん 主菜 ササミのチリソース 副菜 パンサンスー 副菜 わかめスープ 牛乳 牛乳		13日(火) エネルギー:734kcal 主食 ごはん 主菜 厚揚げの中華風煮 副菜 鶏肉と野菜の炒め物 副菜 大豆の華ふりかけ 牛乳 牛乳		14日(水) エネルギー:802kcal 主食 ごはん 主菜 サワラの竜田揚げ 副菜 切干大根の炒り煮 副菜 豆腐団子のみそ汁 牛乳 牛乳		15日(木) エネルギー:829kcal 主食 バターチキンカレー(麦ごはん) 副菜 カチュンバル デザート マンゴーゼリー 牛乳 牛乳	
19日(月)		20日(火) エネルギー:770kcal 主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 小アジの南蛮漬け 副菜 じゃがいものきんぴら 副菜 玉ねぎのすまし汁 牛乳 牛乳		21日(水) エネルギー:690kcal 主食 キムチチャーハン(特別栽培米) 副菜 炒めビーフン 副菜 みそワタンスープ 牛乳 牛乳		22日(水) エネルギー:747kcal 主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 鶏肉とレバーの甘辛がらめ 副菜 茎わかめのサラダ 副菜 レタスのみそ汁 牛乳 牛乳	
26日(月) エネルギー:733kcal 主食 ごはん(減量)(特別栽培米) 主菜 しょうゆラーメン 副菜 ササミと野菜の和え物 副菜 納豆みそ 牛乳 牛乳		27日(火) エネルギー:768kcal 主食 ベーコンライス 主菜 ポトフ 副菜 カレービーンズ デザート オレンジ 牛乳 牛乳		28日(水) エネルギー:712kcal 主食 麦ごはん 主菜 小アジのから揚げ 副菜 じゃがいものしょうゆドレッシング 副菜 厚揚げのみそ汁 牛乳 牛乳		29日(木) エネルギー:756kcal 主食 ごはん 主菜 チーズ入りハンバーグ 副菜 甘夏サラダ 副菜 ミネストローネ 牛乳 牛乳	
30日(金) エネルギー:677kcal 主食 えんどうごはん 主菜 鶏肉の照り焼き 副菜 煮びたし 副菜 沢煮椀 牛乳 牛乳							

★給食物資状況や気象警報等による臨時休校等により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。