



予定献立表



令和8年1月7日(水)
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。本年もよろしくお願ひします。

七草

1月7日には春の七草を入れた「七草がゆ」を食べて一年の健康を願います。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)です。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)の大根菜をごはんに混ぜた「菜めし」を9日に出します。

8日(木)

エネルギー:810kcal

主食

冬野菜カレー
(麦ごはん)



副菜

ほうれん草のサラダ

デザート

りんごゼリー

牛乳

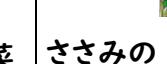


9日(金)

エネルギー:695kcal

主食

菜めし
(ささみの甘酢がらめ)



主菜

ささみの
甘酢がらめ
即席漬け

副菜

白菜のそぼろ汁

副菜

牛乳
七草

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

成人の日

エネルギー:735kcal

エネルギー:759kcal

エネルギー:839kcal

エネルギー:792kcal

主食 ごはん

主菜 松風焼き

副菜 煮びたし

副菜 かす汁

牛乳 牛乳

主食 ごはん

主菜 冬野菜のマーボー

副菜 もやしの炒め物

副菜 フライド小魚

牛乳 牛乳

主食 小豆ごはん

主菜 ハマチの
甘辛がらめ

副菜 紅白なます

副菜 白玉雑煮

牛乳 牛乳
小正月

主食 ごはん

主菜 肉豆腐

副菜 小松菜と
ツナの炒め物

副菜 たたきごぼう

牛乳 牛乳
歯の日

19日(月)

20日(火)

21日(水)

22日(木)

23日(金)

エネルギー:776kcal

エネルギー:744kcal

エネルギー:706kcal

エネルギー:763kcal

エネルギー:789kcal

主食 ごはん
(特別栽培米)

主菜 おからボール

副菜 ゆで野菜



副菜 コンソメスープ

牛乳 牛乳

主食 丹後のばら寿司
(特別栽培米)

副菜 ほうれん草の
おひたし

副菜 豆腐のすまし汁

副菜 みかん

牛乳 牛乳
たんご・食の日

主食 ごはん
(特別栽培米)

主菜 鶏肉の
オニオンソース

副菜 五目炒め

副菜 かきたまスープ

牛乳 牛乳

主食 ごはん
(特別栽培米)

主菜 イカのかりん揚げ

副菜 白菜のごま和え

副菜 やかましいみそ汁

牛乳 牛乳

主食 ごはん
(減量・特別栽培米)

主菜 チリコンカン



副菜 ハッシュドポテト

副菜 レモンサラダ

牛乳 牛乳
世界の料理
アメリカ

26日(月)

27日(火)

28日(水)

29日(木)

30日(金)

エネルギー:731kcal

エネルギー:801kcal

エネルギー:722kcal

エネルギー:758kcal

エネルギー:724kcal

主食 ごはん

主菜 名古屋手羽先風
からあげ

副菜 キャベツの
おひたし

副菜 赤だし

牛乳 牛乳
【愛知県】

主食 ごはん

主菜 関東煮

副菜 白菜と
小松菜の煮びたし

副菜 大学芋

牛乳 牛乳
【東京都】

主食 ごはん

主菜 鶏肉の
アップルジンジャーソース

副食 野沢菜炒め

副菜 スキー汁

牛乳 牛乳
【長野県・新潟県】

主食 麦ごはん

主菜 ザンギ
(ホキのから揚げ)

副菜 松前漬け

副菜 どさんこ汁

牛乳 牛乳
【北海道】

主食 びりんめし



主菜 豚肉と
野菜の炒め物

副菜 せんだご汁

副菜 ぽんかん

牛乳 牛乳
【熊本県】

31日(土)

学校給食週間メニュー

1月24日～30日は全校学校給食週間です。その期間に合わせて、日本各地の料理を出します。
食を通じて、日本の食文化について学びましょう。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



おにぎり・塩さけ
菜の漬物



ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロッケ・
せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あえ・
果物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ

PTA 総会

★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。裏面に続く→

