

学校給食予定献立表 5月



令和5年5月 京丹後市立久美浜中学校

今月の給食目標



食事のマナーを身につけよう！

全校生徒が気持ちよく給食時間を過ごすには、1人ひとりがマナーを意識して食事をするのが大切です。中学生としてふさわしい食べ方、ふるまいを心がけましょう。

★毎月19日(またはその前後)は【たんご・食の日】です。

地元産の食材を多く活用した献立を実施します。

★毎月8のつく日は【歯の日】です。歯の健康の保持増進に効果的なかみごたえのある食品・カルシウムが豊富な食品を使った献立を実施します。18日(木)です。

★毎月5のつく日に【世界の料理】として外国の料理を給食に取り入れます。

今月は25日(木)「中国の献立」です。

★今年度は【日本の郷土料理】シリーズを不定期に実施予定です。今月は22日(月)に新メニューの「鶏肉の唐揚げ 名古屋手羽先風」を出します。お楽しみに。



日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価 <small>エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム (食塩相当量) g</small>	
		主食	主菜	副菜、デザート等			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる			
							1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ご飯	高野豆腐の卵とじ	じゃこ入りあえ物 つぶつぶみかんゼリー	○	高野豆腐の卵とじは、ほっくりと心もお腹も満足する煮物です。ゼリーはみかんの粒感を味わってくださいね。	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、葉ねぎ	キャベツ、きゅうり、みかん缶	米、砂糖、片栗粉、じゃがいも、ゼリーの素	いりごま	866 34.4 2.5	
2	火	ご飯	八十八夜 献立 揚げサワラのお茶あんかけ	五目煮豆 生わかめのみそ汁	○	【八十八夜】にちなみ、お茶の香りのするあんを魚と合わせます。生わかめの旬もあと少し。味わって食べましょう。	サワラ、大豆、豆腐	牛乳、切り昆布、生わかめ、みそ	にんじん、さやいんげん	板こんにゃく、たまねぎ、えのきたけ	米、薄力粉、片栗粉、砂糖	油	831 33.6 2.5	
3	水	憲法記念日												
4	木	みどりの日												
5	金	こどもの日												
8	月	こどもの日 献立 あぶたま井	まびき玉ねぎのぬた こんにゃくのおかか煮 かしわもち	○	「油揚げ」と「卵」で「あぶたま井」です。ぬたは苦手な人も多いと思いますが、なるべく食べやすいように調味します。	油揚げ、鶏卵、かまぼこ、豚肉、みそ、花かつお	牛乳	にんじん	まびき玉ねぎ、たまねぎ、キャベツ、板こんにゃく	米、砂糖、片栗粉、かしわもち	油	907 34.2 2.6		
9	火	ご飯	たけのこバーグ	甘夏サラダ マカロニスープ	○	「たけのこ」「甘夏」などこの時期ならではの食材を使います。たけのこのしゃきしゃき感が感じられるハンバーグです。	あいびき肉、豚ミンチ、鶏卵、鶏肉	牛乳	にんじん、みずな	たまねぎ、たけのこ、きゅうり、キャベツ、夏みかん缶	米、砂糖、マカロニ、パン粉、片栗粉	油	813 29.8 2.3	
10	水	ご飯	サバの生姜煮	キャベツと油揚げの煮びたし 若竹汁	○	「わかめ」と「たけのこ」で「若竹汁」。春の香りを味わっていただきましょう。給食のサバの煮物はすごくおいしいです。	サバ、豆腐、油揚げ	牛乳、生わかめ	にんじん、葉ねぎ	キャベツ、えのきたけ、たけのこ、土しろうが	米、砂糖		809 33.2 3.5	
11	木	ご飯	肉豆腐	炒めビーフン 青りんごゼリー	○	肉豆腐は具沢山でお腹いっぱいになる煮物です。青りんごゼリーのさわやかさは食後にぴったり♪	豚肉、豆腐、ベーコン	牛乳	にんじん、葉ねぎ、ピーマン	はくさい、たまねぎ、土しろうが、キャベツ、きくらげ	米、砂糖、ビーフン、ゼリーの素、カクレゼリー	油、ごま油	915 31.9 2.8	
12	金	ご飯	イカのチリソース	切干大根のナムル ワンタンスープ	○	イカ系メニューの中でも特に人気の「チリソース」。春季大会前、ピリ辛味で気分を高めよう！	イカ、鶏肉	牛乳	葉ねぎ、にんじん、こまつな	土しろうが、にんにく、切干大根、りょうとうもやし、たまねぎ	米、砂糖、片栗粉、ワンタン	油、ごま油、いりごま	801 30.8 2.8	
15	月	振替休業日(春季大会)												
16	火	ひじきご飯(特別栽培米)	豚肉の生姜炒め	たくあんあえ ふのすまし汁	○	休み明けはほっこり優しい味わいの「和献立」でスタートします。ひじきご飯、意外に人気のあるメニューです。	鶏肉、油揚げ、豚肉、かまぼこ	牛乳、干しひじき	にんじん、グリーンピース、みずな、葉ねぎ	糸こんにゃく、土しろうが、たまねぎ、たくあん、キャベツ、ぶなしめじ	米、砂糖	油、いりごま	820 35.6 4.1	
17	水	ご飯(特別栽培米)	厚揚げとチンゲンサイの中華風煮	キャベツのソテー オレンジ	○	厚揚げは大豆からできているので、タンパク質・カルシウムなどが豊富な食材です。中華風の味付けに合います。	厚揚げ、豚肉、ベーコン	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	干しいたけ、はくさい、たまねぎ、キャベツ、オレンジ	米、片栗粉	油	824 29.7 2.2	

日	曜日	献立内容			牛乳	ひとこと	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム (食塩相当量) g
		主食	主菜	副菜、デザート等			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18	木	歯の日 麦ご飯(特別栽培米) 	大豆とひじきの米粉かき揚げ	ささみのごまあえ 切干大根のみそ汁 	○	久美中給食室は揚げ物の温度管理にこだわっています。かき揚げもべたつかないよう気を付けて揚げます!	大豆、竹輪、むきえび、鶏卵、ささみ、ブレイク、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、干しひじき	にんじん、こまつな、さやいんげん、葉ねぎ	キャベツ、ぶなしめじ、切干大根、土しょうが、えのきたけ、たまねぎ	米、麦、小麦粉、米粉、砂糖	油、いりごま	810 31.6 2.3
19	金	たんご・食の日 ご飯(特別栽培米) 	小アジのカレー揚げ	五色あえ ふしめん汁 	○	「ふしめん」って何?と思う人はぜひ調べてみてください。この週は「たんご・食の日」にちなんでおいしい特別栽培米をいただきます。	小アジ、大豆の華、ハム、鶏肉、油揚げ	牛乳	ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ	キャベツ、干しいたけ	米、小麦粉、片栗粉、りよくとうはるさめ、そうめん、砂糖	油	795 32.8 2.4
22	月	郷土料理～愛知～ ご飯(特別栽培米) 	鶏肉の唐揚げ 名古屋手羽先風 	アーモンド炒め 赤だし 	○	新メニュー!「鶏肉の唐揚げ 名古屋手羽先風」名古屋はおいしいものが多い街として有名ですが、手羽先は特に人気があるようです。	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、みずな、葉ねぎ	キャベツ、にんにく、たまねぎ	米、小麦粉、片栗粉、はちみつ、砂糖	油、アーモンド、ごま	875 36.3 3.2
23	火	キーマカレー (麦ご飯)		アスパラガスのサラダ ヨーグルトゼリー 	○	キーマカレーはひき肉を使ったカレーです。ヨーグルトゼリーはお口直しにぴったり。平林乳業さんのヨーグルトを使います。	鶏ミンチ、ひよこ豆、ハム	牛乳、ヨーグルト	にんじん、アスパラガス、グリーンピース、トマト缶	きゅうり、土しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ	米、麦、砂糖、小麦粉、ゼリーの素	油、カレールウ	890 31.2 2.5
24	水	ご飯	ハタハタの南蛮漬 	青のり粉ふきいも にらたま汁 	○	魚が苦手な人も、南蛮漬にすることでさっぱりとした味で少しは食べやすいかな...?と思っていますが、いかがでしょうか。	ハタハタ、鶏卵、豆腐	牛乳、青のり	にんじん、ピーマン、にら	たまねぎ	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも	油、バター	813 28.3 2.7
25	木	世界の料理～中国～ ご飯(減量)	マーボー豆腐	高菜炒め マーラーカオ 	○	毎月の定番となった「世界の料理」。中華料理の献立です。マーボー豆腐は言わずと知れた人気メニュー。マーラーカオもおいしいです。	豆腐、豚ミンチ、鶏ミンチ、みそ、卵	牛乳	にんじん、葉ねぎ、高菜漬	たまねぎ、土しょうが、にんにく、干しいたけ、キャベツ、レーズン	米、片栗粉、ホットケーキミックス、砂糖	油、ごま油	883 31.5 3.0
26	金	ご飯	ハムと卵のピザ風 	キャベツとツナのサラダ コーンスープ	○	ハムと卵のピザ風は、まろやかな味わいでありながらご飯にもよく合います。汁物はコーンの風味をきかせたおいしいスープです。	ハム、卵、ツナ、鶏肉	牛乳、チーズ、カットわかめ	にんじん、みずな、パセリ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン、クリームコーン	米、砂糖、じゃがいも	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	884 29.5 3.5
29	月	ご飯	きつねうどん 	豚肉とキャベツの炒め物 納豆みそ	○	じっくりと炊いておいしい味が染み込み揚げをのせるきつねうどん、おいしいですよ。納豆みそは隠れ人気メニュー。お楽しみに。	いなり揚げ、かまぼこ、豚肉、納豆、豚ミンチ、みそ	牛乳	にんじん、葉ねぎ、ピーマン	キャベツ	米、うどん、砂糖	油、ごま	859 32.0 4.4
30	火	ご飯	ちくわの磯辺揚げ 	じゃがいものきんぴら しめじのすまし汁	○	ちくわの磯辺揚げ、じゃがいものきんぴら。どちらも地味に思えますが、すごくご飯に合う! きんぴらはじゃがいもを揚げてから炒めます。	ちくわ、卵、豚肉、豆腐	牛乳、青のり	ピーマン、にんじん、葉ねぎ	つきこんにゃく、ぶなしめじ、たまねぎ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖	油、ごま	804 28.9 3.3
31	水	えんどう ご飯 	鶏肉の照り焼き	ひじきマヨネーズサラダ 豚汁 	○	最終日は旬の味の「えんどうご飯」です。給食では1年に1度の機会となります。地元産のえんどうを使用予定です。豚汁もおいしいですよ。	鶏肉、ハム、豚肉、みそ	牛乳、干しひじき	実えんどう、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ	土しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ	米、砂糖、りよくとうはるさめ	ノンエッグマヨネーズ	808 36.5 3.9

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

今月の使用食材(予定)について・・・

日々の主食の「米」は丹後産コシヒカリを使用しています。牛乳、ヨーグルトは久美浜町(甲山)の「平林乳業」さんのものです。
その他の久美浜町産の使用食材は、「特別栽培米」は「エチエ農産」さん(女布)、「ほうれんそう」は「まつみやファーム」さん(金谷)、「大豆」「葉ねぎ」はJA久美浜支店さんにお世話になります。こんにゃく類は久美浜町の「池市食品」さんが製造されたものです。「生わかめ」はさかな屋よしださん(峰山町)にお世話になり丹後産のものを使用します。地元産のおいしい食材を味わって食べましょう。



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれるよ!