

学校給食予定献立表 6月

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」



令和5年6月 京丹後市立久美浜中学校

今月の給食目標



衛生的な食事の仕方を考えよう!

気温・湿度が高くなりやすい6月は、食中毒の起こりやすい時期でもあります。手洗い・給食当番の身支度などに今まで以上に気をつけて過ごしましょう!

★毎月19日(またはその前後)は【たんご・食の日】です。

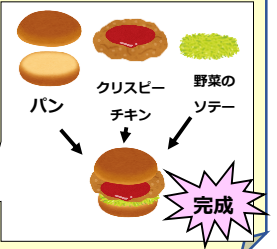
地元産の食材を多く活用した献立を実施します。※今月は16日(金)です。

★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15日(木)「韓国の献立」です。

★2日(金)は合唱祭応援献立を実施します。主食はご飯ではなくパンです。

「セルフクリスピーチキンバーガー」はカット済みのパンに、自分でクリスピーチキンと野菜のソテーをはさんで食べます。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 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 | |
| 1 | 木 | ご飯 | カレー豆腐 | ささみとキャベツの炒め物 オレンジ | ○ | 豆腐料理はいろいろありますが、カレー豆腐は「豆腐が苦手」という人も食べやすいですよ。ご飯にも合います。 | 豆腐、鶏ミンチ、豚ミンチ、ささみフレーク | 牛乳 | にんじん、葉ねぎ、こまつな | にんにく、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、オレンジ | 米、砂糖 | 油、カレー粉 | 829 32.0 2.6 |
| 2 | 金 | 合唱祭応援献立 セルフクリスピーチキンバーガー NEW | | オニオンスープ さくらんぼのゼプリン NEW | ○ | 合唱祭前日です♪給食室より「合唱祭応援献立」をお届けします。詳しくは枠外の説明を…。 | 鶏肉、卵、豚肉 | 牛乳 | にんじん、みずな | キャベツ、たまねぎ、もやし、さくらんぼ缶 | パン、小麦粉、コーンフレーク、プリン、の素、カラメルソース | 油 | 743 33.6 3.6 |
| 3 | 土 | ご飯 | 鶏肉の香味揚げ | ハニードレッシングサラダ コンソメスープ NEW | セレクト飲み物 | 午後からの合唱祭に向け、セレクト飲み物で気合を入れよう♪副菜のサラダは喉によいとされるはちみつを使用します◎ | 鶏肉、ベーコン | 牛乳、カットわかめ | にんじん | にんにく、キャベツ、レタス、たまねぎ | 米、砂糖、片栗粉、小麦粉、はちみつ、じゃがいも | 油、アーモンド | 881 27.8 2.3 |
| 5 | 月 | 振替休業日 | | | | | 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 | | | | | | |
| 6 | 火 | 【歯と口の健康週間】6日～9日 ★のメニューが「かみかみメニュー」「カルシウムたっぷりメニュー」です。 | | こんにゃくのつるつる炒め★ 高野豆腐と野菜のスープ★ | ○ | 6月の4日～10日は「歯と口の健康週間」です。期間中、給食では歯の健康の保持増進に効果的なメニューを出します。 | 大豆、ベーコン、高野豆腐、豚肉 | 牛乳、ちりめんじゃこ | にんじん、こまつな、葉ねぎ | ごぼう、たまねぎ、スイートコーン、もやし、土しよが、こんにゃく | 米、片栗粉、砂糖、じゃがいも | 油、ごま | 863 29.3 3.0 |
| 7 | 水 | ご飯 | 豆腐の中華風煮★ | 茎わかめのきんぴら★ アーモンドじゃこ★ | ○ | 茎わかめのシャキシャキ感がクセになるきんぴらをお楽しみに! アーモンドじゃこもじっくりかんで食べよう。 | 豆腐、豚肉、鶏肉 | 牛乳、かえりじゃこ、くわかめ | にんじん、葉ねぎ、さやいんげん | はくさい、たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、土しよが、こんにゃく | 米、砂糖、片栗粉 | 油、ごま油、アーモンド | 836 36.0 3.0 |
| 8 | 木 | 麦ご飯★ | 小アジの唐揚げ★ | ひじきの香味炒め★ 厚揚げのみそ汁★ | ○ | 魚が苦手な人も多いと思いますが、成長期の今こそ、しっかり食べてほしい!!! よくかんで骨ごと食べてみましょう。 | アジ、豚肉、厚揚げ、みそ | 牛乳、ひじき | にんじん、葉ねぎ、こまつな | キャベツ、土しよが、にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ | 米、薄力粉、片栗粉 | 油 | 796 33.2 2.4 |
| 9 | 金 | 梅ちりご飯★ | ちくわの照り煮★ | キャベツとピーマンの昆布和え 沢煮椀 | ○ | 梅・ちりめんじゃこ・ごま・わかめなどを入れてさっぱりと食べやすい風味の「梅ちりご飯」は、給食のこの時期の定番です。 | ちくわ、豚肉、豆腐 | 牛乳、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、塩こんぶ | ピーマン、にんじん、葉ねぎ | キャベツ、たまねぎ、ごぼう | 米、砂糖、ワタタン | 油、ごま | 710 28.5 4.2 |
| 12 | 月 | ご飯 | 鶏肉とレパールの甘辛がらめ | ピーマンの千切り炒め わかめのみそ汁 | ○ | レパールは苦手…と食べる前から諦めていませんか? 焼き鳥風の甘辛い味付けで食べやすいです。チャレンジしてみよう! | 鶏肉、鶏レバー、豚肉、豆腐、みそ | 牛乳、カットわかめ | 葉ねぎ、ピーマン、にんじん | 土しよが、キャベツ、たまねぎ | 米、砂糖、片栗粉 | 油 | 826 34.3 3.2 |
| 13 | 火 | タコライス(麦ご飯) | | マカロニスープ バナナ | ○ | タコスの具(タコミート)をご飯にのせた料理が「タコライス」です。沖縄発祥の料理と言われています。 | 豚ミンチ、あいびき肉、鶏肉 | 牛乳、チーズ | にんじん、トマト、トマト缶詰、みずな | たまねぎ、ぶなしめじ、バナナ、キャベツ、にんにく | 米、麦、マカロニ | 油 | 854 31.0 3.0 |
| 14 | 水 | ご飯 | NEW じゃがいものチーズ焼き | キャベツとコーンのソテー レタスのスープ | ○ | 新メニュー「じゃがいものチーズ焼き」はじゃがいも、ツナ、たまねぎを使い、ご飯にも合う味です。 | ツナ、ベーコン、豚肉 | 牛乳、チーズ | にんじん、パセリ | たまねぎ、スイートコーン、レタス、キャベツ | 米、じゃがいも | 油 | 825 26.6 2.9 |

| 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 | |
| 15 | 木 | 世界の料理～韓国～ ご飯 ヤンニョムチキン ひじきのナムル 春雨スープ | | | ○ | 今月は「韓国料理」を楽しみましょう。ヤンニョムチキンはピリ辛のソース(ヤンニョム)で味をつけたフライドチキンです。 | 鶏肉、豚肉 | 牛乳、干しひじき | にんじん、みずな、葉ねぎ | 土しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ | 米、砂糖、片栗粉、はるさめ | 油、いりごま、ごま油 | 808 30.5 3.2 |
| 16 | 金 | たんご・食の日 ご飯(特別栽培米) ちくわと野菜のかき揚げ トマトときゅうりの甘酢和え アゴのたたき汁 | | | ○ | 丹後ではトビウオを「アゴ」とも呼びます。トビウオの身をすり身にして団子状にし汁の中に入れます。ダシにもトビウオの骨を使ってとっています。 | ちくわ、むきえび、とびうお(ミンチ)、みそ、卵 | 牛乳、カットわかめ | さやいんげん、トマト、にんじん、葉ねぎ | たまねぎ、きゅうり、レモン、土しょうが、えのきたけ | 米、小麦粉、砂糖、片栗粉 | 油 | 769 28.8 2.7 |
| 19 | 月 | ご飯(特別栽培米) 豚肉のハリハリ炒め ピリ辛きゅうりワタンスープ | | | ○ | 今月は久美浜町・京丹後市内産のきゅうりを使っています。きゅうりは栄養価はさほど高くありませんが、ハリハリと歯ざわりがよい野菜です。 | 豚肉、鶏肉 | 牛乳 | にら、にんじん、葉ねぎ | 切干大根、たまねぎ、白菜キムチ、きゅうり、土しょうが、キャベツ | 米、砂糖、ワタタン | 油、ごま油 | 755 28.1 3.0 |
| 20 | 火 | ご飯(特別栽培米) ツナ春巻き オニオンソテー トマトと卵のスープ | | | ○ | 給食室で1つ1つ手作りの春巻きを作ります。お楽しみに。スープに使うトマトも久美浜町産の甘くておいしいトマトです。 | ツナ、ささみ、ブレイク、卵、豆腐 | 牛乳、チーズ | にんじん、みずな、トマト、葉ねぎ | たまねぎ、スイートコーン | 米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉 | 油、ノンエッグマヨネーズ | 882 28.8 2.7 |
| 21 | 水 | ハヤシライス(麦ご飯・特別栽培米) きゅうりとパインのサラダ きらきらあじさいゼリー | | | ○ | 今の時期に咲く「あじさい」をイメージしたかわいらしいゼリーを手作ります。雨粒に濡れるあじさいの花のキラキラ感が出せますように…! | 牛肉 | 牛乳、粉チーズ | にんじん、トマト、ピュール、グリーンピース | たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、たまねぎ、パイン缶 | 米、麦、砂糖、ゼリーの素、カクテルゼリー | 油、ハヤシルウ | 902 25.5 3.7 |
| 22 | 木 | ご飯(特別栽培米) トビウオの変わり揚げ 大豆入りきんぴら ふのすまし汁 | | | ○ | 丹後の海でとれた新鮮なトビウオを天ぷらにします。「変わり揚げ」は衣に紅しょうが・黒ごまを入れています。ご飯に合う味です。 | トビウオ、大豆、ちくわ、卵 | 牛乳 | にんじん、さやいんげん、葉ねぎ | 紅しょうが、たけのこ、こんにゃく、ぶなしめじ、たまねぎ | 米、小麦粉、砂糖、ふ | 油、ごま | 804 34.3 2.7 |
| 23 | 金 | クッパ 冷やしビーフン チーズ蒸しパン | | | ○ | 「クッパ」はキムチを使い、ピリ辛味のメニューです。汁の中にスープでご飯をひたしながら食べるのが韓国流です。蒸しパンも手作りで。 | 豚肉、卵 | 牛乳、チーズ、クリームチーズ | にんじん、にら | 土しょうが、にんにく、たけのこ、白菜キムチ、干しいたけ、キャベツ、きくらげ、きゅうり | 米、片栗粉、砂糖、ビーフン、ホットケーキミックス | 油、ごま、ごま油 | 931 31.8 3.4 |
| 26 | 月 | 減量ご飯 ふりかけ ジャージャー麺 豚肉とキャベツのソテー 冷凍みかん | | | ○ | ジャージャー麺にはなす、ピーマン、たまねぎなど野菜をたっぷり使います。ひき肉も使うので、タンパク質もばっちり補給できます。 | 豚ミンチ、鶏ミンチ、みそ、豚肉 | 牛乳 | にんじん、葉ねぎ、ピーマン | にんにく、土しょうが、なす、干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、冷凍みかん | 米、砂糖、中華めん、片栗粉 | 油、ごま油 | 865 31.1 2.8 |
| 27 | 火 | ご飯 トビウオの石垣フライ もやしのポン酢炒め じゃがいものみそ汁 | | | ○ | 青のりと黒ごま、白ごまを混ぜた衣で揚げたトビウオは、まるで石垣のような見た目になるので「石垣フライ」と呼ばれます。 | トビウオ、卵、豚肉、油揚げ、みそ | 牛乳、青のり | こまつな、にんじん、葉ねぎ | もやし、にんにく、レモン、たまねぎ | 米、小麦粉、パン粉、片栗粉、じゃがいも | 油、ごま、ごま油 | 904 38.2 2.6 |
| 28日(水)・29日(木) 期末テスト | | | | | 早寝早起き朝ごはん! 朝食をしっかり食べて登校し、テストを受けよう! | | | | | | | | |
| 30 | 金 | なごし ほんえ 夏越の祓 生姜ご飯 高野豆腐のうま煮 キャベツの梅和え 玉ねぎのみそ汁 水無月風いろいろ | | | ○ | 6月30日に行われる「夏越の祓」は厄払いの意味を込めて行われる神事です。「水無月」はその日に食べられる和菓子です。手作りで。 | 高野豆腐、油揚げ、みそ、小豆 | 牛乳、ちりめんじゃこ、カットわかめ | みずな、にんじん、葉ねぎ | キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、新しょうが | 米、米粉、小麦粉、砂糖 | ごま | 782 29.8 4.3 |

※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です。牛乳は久美浜町(甲山)の「平林乳業」さん、その他の使用食材は「特別栽培米」を「エチエ農産」さん(女布)、「たまねぎ」「きゅうり」「レタス」を「まつみやファーム」さん(金谷)、「大豆」「葉ねぎ」をJA久美浜支店さん、「トマト」を「松宮農園」さん(金谷)、「小豆」を「田吾作」さん(布袋野)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。「アジ」「トビウオ」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。「たまねぎ」「きゅうり」は農家・中西さん(峰山町)にもお世話になります。地元産のおいしい食材を味わって食べましょう。

給食室の様子①～野菜は全部手作業で切っています～

日々たくさんの野菜を扱う給食室。ある日業者さん・農家さんから納入された野菜は、キャベツ11kg、みずな6kg、たまねぎ8kg、葉ねぎ2kgなどとたくさん! これらの大量の野菜を給食室ですべて手作業で裁断しています。調理内容に合わせて、一番適した切り方しているのですよ

