

学校給食予定献立表 4月



令和5年4月7日(金) 京丹後市立久美浜中学校

献立表について…

学校給食献立表はご家庭のよく見えるところ(冷蔵庫の扉など)に貼ってご活用ください!

★給食の献立の基本は…

主食(ご飯など) 主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず)

副菜(野菜などを使ったおかず、汁物など) 牛乳

これらがそろると、栄養バランスの良い献立になります。参考にしてください。

～食べ物で体をつくり、食べ方で人をつくる学校給食～



★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。今月は28日に実施します。
 ★毎月5のつく日は【世界の料理の日】として、外国の料理を給食に取り入れます。今月は25日です。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 カルシウム mg
							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		
		主食	主菜	副菜、デザート等			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
7	金	始業式 着任式 牛乳がつく日には○を、それ以外の飲み物の日には飲み物の名前をのせます。			○	日々の献立のおすすめのポイントや、料理の説明などをお知らせします。	久美浜町産、丹後産、京都府内産等の地場産食材を使用する場合(予定)は、下線付きでお知らせします。						
10	月	入学式					入学・進級おめでとう						
11	火	新年度給食開始 カレーライス(麦ご飯) 水菜のサラダ 福神漬け			○	進級・入学おめでとうございます。新年度はみんなが大好きなカレーでスタートします!	豚肉、ささみ フレーク	牛乳	にんじん、みずな	キャベツ、たまねぎ、にんにく、福神漬け	米、麦、じゃがいも、砂糖、カレールウ	油	837 28.5 331
12	水	ご飯	ささみのレモンソースあえ	ポテトサラダ コンソメスープ	○	リクエストメニュー常連の「ささみのレモンソース和え」はさっぱりとしていて、ご飯にも合います。	鶏ささみ、ハム、豚肉	牛乳	にんじん、みずな	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、はくさい、レモン	米、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油、ノンエッグマヨネーズ	837 33.5 277
13	木	ご飯(減量)	ラーメン	ツナ入りおひたし 大豆の華ふりかけ	○	ラーメンはにんにく、ねぎ、しょうがなどを使い、コクのあるスープがおいしい!塩分・脂質は控え目なので最後まで飲んでもOK♪	豚肉、ツナ、大豆の華、ちりめんじゃこ	牛乳、刻み昆布	にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ	たまねぎ、りよくとうもろやし、土しょうが、にんにく、キャベツ	米、中華めん、砂糖	油、いりごま、ごま油	805 27.5 339
14	金	ご飯	じゃがいものそぼろ煮	ひじきとハムの香味あえ いちごゼリー	○	給食の煮物は大きな釜で約230人分を煮込みます。デザートは春の果物・いちごの香りのゼリーです。	鶏ミンチ、平天、ハム	牛乳、干ひじき	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、こんにゃく、りよくとうもろやし、きゅうり、土しょうが、にんにく	米、じゃがいも、砂糖、ゼリーの素	油、いりごま、ごま油	800 25.4 293
17	月	ご飯(特別栽培米)	プリプリ中華炒め	ワンタンスープ プリン	○	プリプリ中華炒めは鶏肉、うずら卵、こんにゃくなどが入る、食感の楽しい炒め物です。トウバンジャンで少しピリ辛味です。	鶏肉、うずら卵、豚肉	牛乳	にんじん、さやいんげん、葉ねぎ	たけのこ、こんにゃく、干しいたけ、土しょうが、にんにく、たまねぎ、スイートコーン	米、砂糖、片栗粉、プリンの素	油、ごま油	861 31.9 360
18	火	花見寿司(特別栽培米) 磯香和え すまし汁 いちご			○	お花見の風景をイメージした「花見寿司」です。今年は桜が咲くのが早かったですが、春の気分を目と舌で味わいましょう。	鮭フレーク、卵、木綿豆腐、かまぼこ	牛乳、もみのり	にんじん、さやいんげん、葉ねぎ、ほうれんそう	干しいたけ、キャベツ、しめじ、たまねぎ、いちご、紅しょうが	米、砂糖	油	712 27.4 319

※裏面に続きます

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 カルシウム mg	
		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		
19	水	たんご・食の日 ご飯(特別栽培米) ホキのみそマヨ焼き はくさいのごまあえ 生わかめのすまし汁			○	毎月19日は「たんご・食の日」です。京丹後産食材を取り入れた献立を実施します。生わかめは旬の食材です。	ホキ、木綿豆腐、かまぼこ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	はくさい、たまねぎ、キャベツ	米、砂糖	ノンエッグマヨネーズ、ごま	789 30.6 355	
20	木	ご飯(特別栽培米)	鶏肉の香味揚げ	ベーコンとキャベツの炒め物 豆腐のみそ汁	○	「たんご・食の日」を含む一週間は主食に久美浜町産の「特別栽培米」をいただきます。つやつやの美味しいお米です。	鶏肉、木綿豆腐、ベーコン、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、葉ねぎ	キャベツ、スイートコーン、にんにく、土しょうが、えのきたけ、たまねぎ	米、片栗粉	油、バター	817 33.2 333	
21	金	チャーハン(特別栽培米)	大豆のシャリシャリ揚げ	もやしのポン酢炒め わかめスープ	○	豆が苦手…という人もこの「シャリシャリ揚げ」は食べやすいのではないのでしょうか。久美浜産の青大豆を使います。	豚肉、大豆、ベーコン、鶏肉、木綿豆腐	牛乳、カットわかめ	にんじん、こまつな、ピーマン、にら	たまねぎ、干しいたけ、りょくとうもやし、にんにく、レモン	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	765 30.6 322	
22	土	ご飯	ベーコンエッグ	フレンチサラダ コーンポタージュ	○	コーンポタージュスープは小麦粉とバターでルウから手作ります。コーン、たまねぎなど具材の優しい甘味が出ます。	ベーコン、卵、鶏肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう、みずな	たまねぎ、キャベツ、スイートコーン、みかん缶	米、砂糖、薄力粉	油、バター	865 31.2 361	
25	火	世界の料理～インド～ 麦ご飯 タンドリーチキン じゃがいものサブジ ひよこ豆入りコンソメスープ			○	「世界の料理」給食。今月はインドです。「サブジ」はスパイスを少しきかせたインド風の炒め物です。	鶏肉、ベーコン、豚肉、ひよこ豆	牛乳、ヨーグルト	にんじん、さやいんげん、みずな	たまねぎ、にんにく	米、麦、じゃがいも	油	773 34.4 279	
26	水	1・2年生のみの給食(28日まで) たけのご飯 キャベツとツナの煮びたしかきたま汁 オレンジ			○	本日より三日間、1・2年生のみの給食です。旬の食材「たけのこ」は炊き込みご飯にさせていただきます	鶏肉、卵、ツナ、木綿豆腐、かまぼこ、油揚げ	牛乳	にんじん、葉ねぎ	キャベツ、たけのこ、たまねぎ、ネーブルオレンジ	米、片栗粉、砂糖		732 29.7 344	
27	木	ご飯	サバの竜田揚げ	はんぺんのあえ物 沢煮椀	○	ほっとする和の献立です。沢煮椀はかつおと昆布で出汁をとります。何種類の具が入っているでしょう？	さば、豚肉、平天	牛乳	にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ	たまねぎ、土しょうが、にんにく、キャベツ、ごぼう、たけのこ、えのきたけ	米、砂糖、油、片栗粉、薄力粉	油、いりごま	865 32.9 311	
28	金	「歯」の日 ご飯 イカのから揚げ 五目きんぴら 切干大根のみそ汁			○	「8」のつく日は「歯」の日。かみごたえのあるメニューで歯の健康の保持増進をめざしましょう。イカ、切干大根などを使用します。	するめいか、竹輪、木綿豆腐、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん	ごぼう、土しょうが、こんにゃく、切干大根、たまねぎ、キャベツ	米、片栗粉、砂糖、三温糖	油、いりごま	776 29.4 343	

今月の給食目標

給食の決まりを知ろう!

全員が気持ちよく給食を食べることができるよう、決まりや食事マナーを守って、より良い給食時間にしましょう。給食室一同、みなさんが毎日待ち遠しく感じるようなおいしくて安全な給食づくりを目指し、頑張ります。



※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。「いちご」「生わかめ」は丹後産のものを使用します。地元でとれたおいしい食材を味わって食べましょう。