

学校給食予定献立表 7月



令和5年7月 京丹後市立久美浜中学校

今月の給食目標

夏の食生活について考えよう!

水分や食事をしっかりと、夏バテや熱中症を予防しましょう。給食を通じて地域でとれる夏野菜や果物などについて知り、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

★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5日(水)「フランスの献立」です。

★毎月8のつく日は【歯の日】として、かみごたえのあるメニューやカルシウムの豊富なメニューを取り入れた献立を実施します。

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価 <small>エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム mg (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	
3	月	行事食・半夏生 たこめし	豚肉とたまねぎのオイスターソース炒め	豆腐のすまし汁 冷凍みかん	○	半夏生の行事食「たこめし」は年に一度の登場です。タコの吸盤のように、田んぼに稲がよく根付くようにと願って食べられています。	たこ、油揚げ、豚肉、豆腐	牛乳	にんじん、ごまつな、葉ねぎ	新しょうが、たまねぎ、えのきたけ、冷凍みかん	米、砂糖	油	737 29.9 3.2
4	火	ご飯	鶏肉のアップルジンジャーソース	海藻サラダ 五目スープ	○	こんがり焼いた鶏肉にアップルジンジャーソースをかけていただきます。しょうがのきいた味でご飯によく合います。おいしいですよ。	鶏肉、豚肉	牛乳、海藻サラダミックス	にんじん、葉ねぎ	しょうが、にんにく、レモン、キャベツ、きゅうり、たけのこ	米、りんごジャム、はるさめ、砂糖	油、ごま油	817 31.2 3.0
5	水	世界の料理～フランス～ ご飯	トビウオのラビゴットソース	ポテトリヨネーズ コンソメスープ	○	「世界の料理」…今月はフランス料理です。ラビゴットソースは見た目もきれいでさっぱりとおいしく魚を食べることができます。	トビウオ、ベーコン、鶏肉	牛乳、粉チーズ	トマト、にんじん、ピーマン、パセリ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ	米、じゃがいも、砂糖	油	841 33.9 2.2
6	木	夏野菜と豚肉の塩だれ井	鶏肉のさっぱり煮	はりはり漬け ミディトマト なすのみそ汁	○	塩だれ井は久美浜産のたまねぎ、ピーマンなどを使用し、ご飯によく合う塩だれ味の具をご飯にのせていただきます。夏向きの味です!	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、こんぶ、わかめ	ピーマン、赤ピーマン、葉ねぎ、にんじん、トマト	たまねぎ、コーン、ぶなしめじ、にんにく、切干大根、きゅうり、なす、もやし	米、片栗粉、砂糖	油、ごま油、ごま	845 29.6 2.9
7	金	行事食・七夕 ご飯	鶏肉のさっぱり煮	千草和え 七夕そうめん 天の川ゼリー	○	「七夕」にちなんだ献立です。天の川に見立てたそうめんの上にはオクラ、星形のにんじんなどが浮かびます。ゼリーにも星形のナタデココが入ります。	鶏肉、かまぼこ	牛乳	オクラ、にんじん	しょうが、にんにく、きゅうり、なす、キャベツ	米、そうめん、ゼリーの素、サイダー、砂糖	ごま	818 29.3 2.5
10	月	特別栽培米マークです ご飯(特別栽培米)	夏野菜のかき揚げ	キャベツと油揚げの煮びたし 豚肉とレタスのみそ汁	○	夏野菜のかき揚げには、ゴーヤやかぼちゃ、コーンが入ります。なるべく苦みが気にならないように調理しますが…。苦手な人も挑戦してみよう。	えび、竹輪、卵、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳	ゴーヤ、かぼちゃ、葉ねぎ、にんじん	たまねぎ、コーン、キャベツ、レタス	米、米粉、薄力粉	油	745 30.9 2.5
11	火	特別栽培米マーク ご飯(特別栽培米)	ホキとラタトゥイユのオープン焼き	きゅうりのレモンサラダ コンソメスープ	○	オープン焼きは、マッシュポテトと魚の上に手作りのラタトゥイユ(野菜の煮込み料理)やチーズをのせて焼いたおしゃれな料理です。	ホキ、鶏肉	牛乳	トマト、にんじん、みずな	たまねぎ、ズッキーニ、にんにく、きゅうり、キャベツ、レモン、もやし	米、じゃがいも、パン粉、砂糖	油、オリーブ油	796 31.2 3.9

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



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	
12	水	キムタクご飯	炒めビーフン	肉団子スープ メロン	○	キムタクご飯とは、長野県の給食発祥で今や全国で人気のある混ぜご飯です。キムチとたくあんが入るのでこの名前がついています。	豚肉、鶏ひき肉	牛乳	ピーマン、にんじん、葉ねぎ	白菜キムチ、つば漬け、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、しょうが、ぶなしめじ、メロン	米、砂糖、片栗粉、ビーフン	油、ごま油	796 31.2 3.9
13	木	ご飯(特別栽培米)	サモサ風春巻き	トマトときゅうりの甘酢和え かきたま汁	○	インドで定番の軽食として親しまれている「サモサ」をアレンジした春巻きはスパイスでご飯によく合い、豆もおいしく食べられます。	あいびき肉、金時豆、卵、豆腐、かまぼこ	牛乳、わかめ	トマト、葉ねぎ	たまねぎ、きゅうり	米、じゃがいも、春巻きの皮、小麦粉、片栗粉	油	857 29.1 2.6
14	金	ご飯(特別栽培米)	マーボーなす	切干大根の中華炒め 焼きとうもろこし NEW	○	特別栽培米とマーボーなすは絶対に合う!...と思っています。お楽しみに。久美浜産のとうもろこしで今年は焼きとうもろこしに挑戦します。	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、みそ	牛乳	にんじん、にら	なす、にんにく、しょうが、干しいたけ、たまねぎ、たけのこ、もやし、切干大根、とうもろこし	米、片栗粉、砂糖	油	853 32.1 2.9
17	月	🌊 海の日 🌊											
18	火	歯の日 麦ご飯	ささみのフライ	無限きゅうり 切干大根の スープ	○	普段からよくかんで食べてほしいですが「歯の日」は特に意識してみましよう。ささみのフライはおいしいだけでなくかみごたえもありますよ。	鶏ささみ、豚肉、豆腐、卵	牛乳	にんじん、葉ねぎ	きゅうり、切干大根、たまねぎ	米、麦、パン粉	油、ごま油、ごま	784 35.4 2.5
19	水	たんご・食の日 うずら卵入り夏野菜カレー(特別栽培米)	福神漬け スイカ入りフルーツポンチ	最終日はカレー! 「一学期お疲れ様でした」の気持ちをこめて色とりどりの果物・ゼリーを入れたフルーツポンチも出します♪	○	毎月19日は食育の日	牛肉、うずら卵	牛乳	かぼちゃ、にんじん、トマト、ピーマン	にんにく、たまねぎ、なす、福神漬け、みかん缶、パイン缶、スイカ	米、麦、じゃがいも、ゼリー、砂糖	油、カレーパウダー	939 27.5 3.4
20	木	🐳 終業式 🐳											

※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。

給食室の様子②～衛生管理が第一!～

本校の給食室は、生徒のみなさん・教職員分合わせて約230食を6名の調理員さんが作っています。学校給食では味のおいしさはもちろんですが、何よりも「衛生管理」を第一に心がけて調理をしています。例えば、野菜は付着した汚れや細菌等を取り除くため、葉野菜などは根や芯をとり、全てバラバラにして専用のシンクで3回洗浄します。また、加熱調理の際には菌が死滅する温度までしっかり火が通っているか確認するため、中心温度計を用いて食品内部の温度を確認しています。

何気なく食べている給食ですが、調理員さんたちが心をこめ、また細心の注意を払いながら作ってくれています。よく味わっていただきましょう♪



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」「たまねぎ」「なす」「ピーマン」をエチエ農産さん(女布)、「たまねぎ」「きゅうり」「とうもろこし」をまつみやファームさん(金谷)、「葉ねぎ」「スイカ」「メロン」をJA久美浜支店さん、「トマト」を松宮農園さん(金谷)、和田農園さん(口三谷)にお世話になります。ゆでたけのこは池市食品さん(久美浜)が製造されたものです。「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。地元産の美味しい食材を味わって食べましょう。