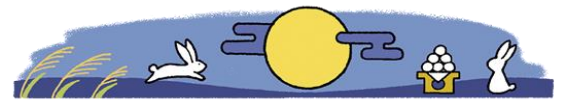


学校給食予定献立表 8、9月



令和5年8、9月 京丹後市立久美浜中学校

今月の給食目標

規則正しい食生活を心がけよう!

夏休み中、生活が不規則になってしまった…という人もいるかもしれません。体育祭に向けてまずは生活を見直し、元気よく学校に登校できるようにしましょう!

★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20日(水)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(月)「インドの献立」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。今月は28日(木)です。



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 脂肪 g 食塩相当量 g</small>	
		8月	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
28	月	始業式												
29	火	2学期給食開始 ガパオライス (麦ごはん)		春雨サラダ 梨(二十世紀)	○	「ガパオライス」はタイ料理です。ナンプラーという調味料やバジル等を使います。「ガパオ」とはハーブの名前です。	豚ひき肉、鶏ひき肉	牛乳	にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、バジル	にんにく、土しよ うが、たまねぎ、 ぶなしめじ、きゅ うり、もやし、き くらげ、梨	米、麦、砂 糖、春雨	油、ごま油	836 33.0 2.7	
30	水	ごまごはん(減 量)	冷やしうどん	豚肉と野菜の ソテー ミディマト	○	暑い日でもめん類は食べやすいですね。ただ、めんだけだと栄養のバランスが偏るので野菜などもしっかり食べましょう。	いなり揚げ、かまぼこ、豚肉	牛乳	葉ねぎ、にんじん、ピーマン、ミディマト	キャベツ	米、うどん、砂糖	ごま、油	795 28.4 4.7	
31	木	ごはん	白身魚の夏野菜ソース焼き	かぼちゃときのこのソテー キャベツのスープ	○	8月31日は「野菜(831)の日」です。魚に夏野菜をたっぷり使ったソースをかけて焼きます。野菜をたくさん食べよう。	ホキ、ベーコン、豚肉	牛乳	赤ピーマン、ピーマン、かぼちゃ、小松菜、パセリ、にんじん	たまねぎ、コーン、クリームコーン、えのきたけ、ぶなしめじ、にんにく、キャベツ、レモン	米	ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油	756 29.2 2.4	
1	金	ごはん(減量)	豚肉となすの辛味炒め	中華みそスープ カルピス蒸しパン NEW	○	「カルピス蒸しパン」はカルピスと牛乳を使ってさわやかな風味の蒸しパンを作ります。新メニューです。お楽しみに。	鶏肉、豚肉、みそ	牛乳、カットわかめ	葉ねぎ、にんじん	なす、にんにく、土しよ うが、たま ねぎ、コーン、も やし	米、片栗粉、小麦粉、ホットケーキミックス、砂糖	油	838 30.7 3.0	
4	月	ごはん	万願寺となすとミートグラタン	ベーコンとコーンのソテー コンソメスープ	○	「万願寺とうがらし」は京野菜の1つで、無鶴発祥の野菜です。なすやトマトと一緒にミートソース味のグラタンにします。	豚ひき肉、鶏肉、ベーコン	牛乳、チーズ	万願寺とうがらし、ピーマン、トマト、トマト缶、にんじん、水菜	なす、たまねぎ、キャベツ、コーン、えのきたけ	米、小麦粉	油、バター	788 29.9 3.2	
5	火	ごはん	スタミナ肉じゃが	鉄火みそ きゅうりの酢の物	○	にんにく、にら、トウバンジャン等を使って、ピリ辛味の肉じゃがを作ります。食欲がないという時もおいしく食べられます。	豚肉、厚揚げ、大豆、みそ	牛乳、カットわかめ	にんじん、にら	たまねぎ、ごぼ う、こんにゃく、ぶ なしめじ、にんに く、きゅうり、キャ ベツ	米、じゃがいも、砂糖	油	841 29.6 2.5	
6	水	ごはん	サバのカレー焼き	茎わかめ入り きんぴら 夏ののっぺい汁	○	「のっぺい汁」は冬のイメージですが新潟県では年中食べられるそうです。今回はきゅうりなどの夏野菜が入ります。	サバ、豚肉、豆腐	牛乳、茎わかめ	にんじん	土しよ うが、たま ねぎ、こんにゃく、 たけのこ、大根、 干しいたけ、 きゅうり	米、じゃがいも、片栗粉	油、ごま油	772 32.2 3.7	
7	木	わかめごはん(減量) ツナのトマトソースパスタ	鶏肉とピーマンのソテー ぶどう食べくらべ(2種類) NEW	鶏肉とピーマンのソテー ぶどう食べくらべ(2種類)	○	農家さんにお世話になり2種類の久美浜産ぶどうを1粒ずつ出します。食べくらべてみよう。品種は当日お知らせします。	ツナ、鶏肉	牛乳、炊き込みわかめ	トマト、トマト缶、ピーマン、にんじん	にんにく、たま ねぎ、エリンギ、ぶ なしめじ、なす、 キャベツ、ぶどう (二種類)	米、スパゲティ、片栗粉	油、オリーブ油	773 27.4 2.6	
8	金	ごはん	鶏肉の南蛮漬け	いもづるの煮つけ かぼちゃのみそ汁	○	さつまいもを収穫する前に食べることができなのが「いもづる」です。今しか食べることができない旬の味です。	鶏肉、みそ、豆腐、油揚げ	牛乳	にんじん、ピーマン、葉ねぎ、かぼちゃ	いもづる、たま ねぎ	米、片栗粉、砂糖	油	822 34.7 2.5	
11	月	ごはん(減量)	厚揚げのみそ炒め	中華スープ サターアングギー	○	沖縄の伝統的なお菓子「サターアングギー」を1つずつ手作ります。「サター」とは「砂糖」という意味です。	豚肉、鶏肉、豆腐、みそ、厚揚げ、卵	牛乳、カットわかめ	にんじん、ピーマン	にんにく、土しよ うが、キャベツ、 ぶなしめじ、たま ねぎ	米、ホットケーキミックス、砂糖、黒砂糖	油	828 32.3 2.4	
12	火	ごはん(特別栽培米)	へしこのベーグドポテト	梅ドレッシング 和え かきたま汁	○	丹後など日本海側地域で作られている「へしこ」はサバなどのぬか漬けのことです。濃厚なうまみの特徴です。	へしこ、卵、豆腐、かまぼこ	牛乳、チーズ、カットわかめ	パセリ	たまねぎ、きゅ うり、キャベツ、え のきたけ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	796 27.6 3.4	
13	水	ごはん(特別栽培米)	八宝菜	秋なすの肉みそかけ ピリ辛きゅうり	○	「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがあります。(どんな意味か調べてみよう。)食べやすいよう肉みそをかけます。	豚肉、いか、えび、豚ひき肉、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	土しよ うが、にん にく、白菜、たけ のこ、たまねぎ、 なす、きゅうり、き くらげ	米、片栗粉、砂糖	油、ごま油	780 29.4 3.3	

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 脂肪 g (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	
14	木	ツナ大豆ごはん(特別栽培米) 	切干大根のポ ン酢炒め	豆腐団子のみ そ汁 ぶどう(ピオー ネ) 	○	久美浜産のぶどうをデザートに出します。町内の農家さんがこだわって作ってくださった「ピオーネ」という品種のぶどうです。	ツナ、大豆、豚肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、葉ねぎ	たまねぎ、レモン、土しょうが、にんにく、切干大根、ぶどう	米、砂糖、片栗粉	ごま油	771 32.3 2.8
15	金	体育祭応援献立 ごはん(特別栽培米) 	チキンカツ	フレンチサラダ マカロニスー プブロック カラーゼリー 	○	この日の給食は「みんな頑張れ!」という給食室からの気持ちをこめ「体育祭応援献立」を実施します。(詳しくは下の説明を読んでね。)	鶏肉、豚肉、卵	牛乳	みずな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、パイ缶、さくらんぼ缶	米、小麦粉、パン粉、マカロニ、ゼリーの素	油	879 33.9 2.8
16	土	体育祭(給食あり) メキシカンライ ス	スタミナ炒め	フルーツポンチ	○	肉や野菜を焼き肉風に炒める「スタミナ炒め」は体育祭後の栄養補給におすすめ。フルーツポンチで食後はさっぱりと♪	鶏肉、えび、豚肉	牛乳	トマトピューレ、ピーマン、にんじん、こまつな	たまねぎ、ぶなしめじ、にんにく、土しょうが、もやし、みかん缶、パイ缶、フルーツカクテル缶	米、砂糖、片栗粉、ゼリー、サイダー	バター、油	773 28.5 1.7
18	月	 敬老の日 											
19	火	 振替休業日 											
20	水	たんご・食の日 ごはん(特別栽培米) 	キスとさつまいもの天ぷら	きゅうりとナスの即席漬 冬瓜のうすくず汁 	○	今月の「たんご・食の日」はシーズン初登場の「丹後産キス」を使った天ぷらです。さつまいもも久美浜産のものを使用予定です。	キス、鶏肉、豆腐、卵	牛乳、炊き込みわかめ	にんじん、葉ねぎ	きゅうり、なす、キャベツ、とうがん、たまねぎ、土しょうが	米、小麦粉、片栗粉、さつまいも	油	775 28.2 2.1
21	木	ひじきキムチチャーハン	じゃがいもとツナの炒め物	わかめスープ	○	ひじきの煮物は苦手という人も、このチャーハンならひじきをおいしく食べられるはず。キムチも入ってピリ辛味です。	豚肉、鶏肉、ツナ	牛乳、ひじき、カットわかめ	にんじん、葉ねぎ	にんにく、キムチ、たまねぎ、もやし	米、じゃがいも、ごま	油、ごま油	687 26.4 3.3
22	金	1年1組のツクエストメニュー  (献立内容は当日までお楽しみです)			○	いよいよ各学級のリクエスト献立がスタートします。右記→の材料一覧を見ながら、どんな献立か推理してみましょう。	鶏ささみ、豚肉	牛乳	こまつな、にんじん、葉ねぎ	もやし、レモン、たまねぎ、土しょうが、にんにく、コーン	米、中華めん、砂糖、片栗粉、ゼリー	油、ごま、ごま油	905 36.7 3.5
25	月	世界の料理~インド~ バターチキンカレー(麦ごはん・ターメリックライス) 	NEW	きゅうりとパイ ンのサラダ ヨーグルト	○	バターチキンカレーは近年日本でも人気があるインドのカレーです。スパイスやヨーグルトにつこんだ鶏肉を使い、クリーミーな味わいです。	鶏肉	牛乳、ヨーグルト	トマト缶、にんじん、さやいんげん	きゅうり、パイ缶、キャベツ、たまねぎ、にんにく	米、麦、じゃがいも、砂糖	バター、生クリーム、カレールウ、油	817 29.4 2.0
26	火	ごはん	かぼちゃの春巻き	野菜豆豚汁	○	京丹後産のかぼちゃをたっぷり使った春巻きは、1つずつ調理員さんの手作りで、皮はパリパリ、中はホクホク、ごはんにも合うおいしさです。	豚ひき肉、大豆、豚肉、豆腐、みそ	牛乳	かぼちゃ、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、たけのこ、もやし、こんにゃく、ごぼう、ぶなしめじ	米、薄力粉、春巻きの皮、砂糖	油	858 30.3 2.3
27	水	ごはん	なすのチーズバーグ	梨のサラダ ジュリエヌ スープ	○	秋なすをたっぷり使ってチーズ入りのハンバーグを作ります。なすが苦手な人でも、なすの味を気にせず食べることができますよ。	合いびき肉、鶏ひき肉、豚肉、鶏卵	牛乳、チーズ	にんじん、水菜	たまねぎ、なす、きゅうり、キャベツ、もやし、えのきたけ、梨	米、パン粉、砂糖	油	753 28.5 2.3
28	木	「歯の日」の献立 大根菜めし	ささみの甘酢がらめ	粉ふき芋 赤だし 	○	大根の根が大きくなる前に収穫する葉っぱ「まびき菜」を使ったごはんです。ちりめんじゃこが入り、かみごたえもあります。	鶏ささみ、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ、青のり	まびき菜、にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、ぶなしめじ	米、片栗粉、じゃがいも、砂糖	油、ごま、バター	771 35.4 3.5
29	金	十五夜(中秋の名月) ごはん	キスの磯辺揚げ	ピーマンの昆布和え お月見団子汁 	○	十五夜にちなみ、月に見立てたかぼちゃ入りの団子を浮かべた「お月見団子汁」を出します。団子は全て手作りで、お楽しみに。	キス、かまぼこ、卵	牛乳、青のり、塩こんぶ	ピーマン、にんじん、かぼちゃ、葉ねぎ	キャベツ、たまねぎ	米、小麦粉、白玉粉	油	776 29.8 2.6

※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。牛乳は久美浜町の「平林乳業」さん(甲山)、その他の使用食材は「特別栽培米」「たまねぎ」「じゃがいも」「さつまいも」を「エチエ農産」さん(女布)、「葉ねぎ」を「和田農園」さん(三谷)、「JA久美浜支店」さん、「梨」「ぶどう」を「いえき農園」さん(三分)、「ぶどう」を「福井農園」さん(神崎)にお世話になります。こんにゃく類、ゆでたけのこは久美浜町の「池市食品」さんが製造されたものです。「キス」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。「かぼちゃ」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。

★15日(金)は体育祭前日の「体育祭応援献立」!★

「勝負に勝つ!」ということで、主菜は「チキンカツ」です。デザートは「ブロックカラーゼリー」は、黄ブロックの学級には「黄色いゼリー」、赤ブロックの学級には「赤いゼリー」を出します。(何味のゼリーでしょうか? お楽しみに♪) ※16日(土)の体育祭当日も給食を実施します。はしやハンカチ、マスク(給食当番の人)等を持てきましょう。

