学校給食予定献立表

11月

令和5年11月　京丹後市立久美浜中学校

今月の給食目標

感謝の気持ちを持って食べよう！

11月23日の「勤労感謝の日」は、昔はとれたお米に感謝して来年の豊作を祈る日でした。自然の恵みや地域の生産者の方、日々の給食を作ってくださる調理員さんなどに感謝しながらいただきましょう。

★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17日（金）に「まるごと京丹後食育の日」の献立を実施します。詳細は後日お知らせします。

★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15日（水）「ロシアの献立」です。

★毎月8のつく日に【歯の日】として、かみごたえのあるメニューや歯や骨の健康の保持増進に効果的なカルシウムをたっぷり含む食材を使ったメニューを取り入れます。

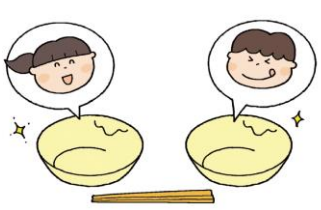
日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価
							主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
		主食	主菜	副菜、デザート等			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム（食塩相当量）g
1	水	ごはん	魚のみそマヨ焼き	野菜とベーコンのソテー コンソメスープ	○	「みそマヨ焼き」は魚が苦手な人でも食べやすいよう、みそ・マヨネーズ・ごまを混ぜた調味料で焼いて仕上げます。ごはんに合う味です。	ホキ、ベーコン、鶏肉、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン、キャベツ、大根、白菜	米	ごま、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	821 31.1 2.5
2	木	菊花ごはん	豚肉の和風マリネ	けんちん汁	○	「菊花ごはん」はこの時季に咲く「菊の花」をイメージしています。卵・ほうれんそうで菊の花を、にんじんで周りの木々が紅葉する様子を表します。	鶏肉、卵、豚肉、みそ、豆腐	牛乳	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、葉ねぎ	キャベツ、たまねぎ、大根、ごぼう	米、砂糖	油、ごま	756 32.7 3.1
文化の日・授業日（キャリアフェスティバル）													
3	金	ごはん	コチュジャン炒め	中華スープ 塩キャラメルポテト	○	「塩キャラメルポテト」は、ほんのり塩を効かせたキャラメル風味のデザートです。わずかな量の塩がさつまいもの甘さを引き立てます。	豚肉、鶏肉	牛乳	にら、にんじん、葉ねぎ	にんにく、土しょうが、キャベツ、コーン、大根、もやし	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	油、バター	856 29.1 2.3
6	月	振替休日											
読書週間（１０月２７日～１１月９日）の献立													
7	火	ごはん	シェパーズパイ NEW	キャベツのソテー ABCスープ NEW	○	「読書週間」にちなんだ献立です。「シェパーズパイ」は児童文学「ハリーポッターと秘密の部屋」に登場する料理を再現します。お楽しみに。	合いびき肉、豚ひき肉、鶏肉	牛乳、粉チーズ	ミックスベジタブル、ピーマン、にんじん、みずな	たまねぎ、にんにく、キャベツ	米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉	油、バター	798 26.0 2.3
「いい歯の日」献立													
8	水	麦ごはん	ごぼうのかみかみつくね	骨太サラダ ふのすまし汁	○	「11（いい）8（は）」のごろ合わせで、11月8日は「いい歯の日」です。かみごたえのある食材、カルシウムを豊富に含む食材をたくさん使います。	豚ひき肉、豆腐、卵、かまぼこ	牛乳	こまつな、にんじん、葉ねぎ	ごぼう、土しょうが、もやし、切干大根、ぶなしめじ、たまねぎ	米、麦、砂糖、麩、片栗粉	ごま油、ごま	788 29.5 2.7
9	木	野沢菜チャーハン	豚肉とたまねぎのオイスター炒め	キャベツのスープ	○	「野沢菜チャーハン」は長野県・野沢温泉村の名物である「野沢菜漬け」を使った混ぜごはんです。具がたっぷり入ったチャーハンにします。	ハム、豚肉、鶏肉	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、葉ねぎ、みずな、野沢菜漬け	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、干ししいたけ	米、砂糖	ごま油、油、ごま	722 30.4 3.4
１・３年生のみの給食													
10	金	ごはん	ひじき豆腐	磯香和え 大豆とじゃこのスナック	○	京丹後の給食の定番「大豆とじゃこのスナック」は、豆や小魚が苦手な人でも自然とおいしく食べられるメニューです。よくかんで食べよう！	豆腐、油揚げ、鶏肉、大豆	牛乳、煮干し、ひじき、もみのり	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん	たまねぎ、キャベツ	米、砂糖、片栗粉、水あめ	油	865 36.6 2.3
13	月	里芋ごはん（特別栽培米）	鶏肉の照り焼き	キャベツの昆布炒め かきたま汁	○	久美浜産の里芋をたっぷり使った炊き込みご飯です。かきたま汁は給食で人気ナンバーワンの汁物です。かつおと昆布でしっかり出汁をひいて作ります。	鶏肉、豚肉、卵、豆腐	牛乳、昆布	にんじん、こまつな、葉ねぎ	土しょうが、キャベツ、たまねぎ	米、里芋、砂糖、片栗粉	ごま油、ごま	779 39.2 3.6
14	火	ごはん（特別栽培米）	豚肉と大根のうま煮	ゆかり和え じゃことかつおのふりかけ	○	地元産大根が給食で利用できる時期ならではのメニュー「豚肉と大根のうま煮」は、しっかりと味がしみた大根でいくらでもごはんが食べられそうです。	豚肉、平天、花かつお	牛乳、ちりめんじゃこ、青のり	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	だいこん、こんにゃく、白菜	米、砂糖	油、ごま、ごま油	828 30.2 2.2

特別栽培米使用マークです

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価
							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	エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム （食塩相当量）g
世界の料理～ロシア～													
15	水	麦ごはん（特別栽培米）	ビーフストロガノフ	オリヴィエ（ポテトサラダ） ロシアンティーゼリー	○	ロシア料理の献立です。「オリヴィエ」はハーブを効かせたポテトサラダ、「ロシアンティーゼリー」はいちごソースを添えた紅茶味のゼリーです。	牛肉、ハム	牛乳	にんじん、バジル	キャベツ、たまねぎ、レモン、マッシュルーム	米、麦、じゃがいも、ゼリーの素、いちごジャム	オリーブ油、生クリーム、ノンエッグマヨネーズ	912 25.1 3.3
16	木	ごはん（特別栽培米）	マカロニのクリームシチュー	キャベツとコーンのソテー 梨	○	明日の「まるごと京丹後食育の日」に合わせて、1日早いですがデザートに久美浜産の梨を提供します。味わって食べましょう。	鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー、こまつな	たまねぎ、ぶなしめじ、コーン、キャベツ、梨	米、マカロニ、小麦粉、さつまいも	バター、生クリーム、油	828 30.2 1.4
まるごと京丹後食育の日													
17	金	古代米寿司（特別栽培米）	キスのお茶天ぷら	ごま和え えのきのすまし汁	○	給食では毎年恒例となった「まるごと京丹後食育の日」の献立です。京丹後市産の古代米（赤米）を使い、混ぜ寿司にします。お楽しみに。	キス、豆腐、油揚げ、かまぼこ	牛乳	にんじん、みずな、こまつな、葉ねぎ	干ししいたけ、白菜、えのきたけ、大根	米、赤米、砂糖、米粉、片栗粉	油、ごま	891 32.0 3.7
20	月	期末テスト 1日目			テスト当日は朝食をしっかり食べ、ベストを尽くそう！								
21	火	期末テスト 2日目											
22	水	ごはん	チーズタッカルビ	ハムともやしのオイスター炒め わかめスープ	○	チーズタッカルビは近年日本でも人気のある韓国料理で、鉄板で肉や野菜を炒める「タッカルビ」という料理にチーズをたっぷりのせたものです。	鶏肉、ハム、豆腐、豚肉	牛乳、わかめ、チーズ	こまつな、にんじん、葉ねぎ	土しょうが、にんにく、キャベツ、キムチ、もやし、たまねぎ	米、砂糖、さつまいも	ごま油	775 34.7 3.1
23	木	勤労感謝の日											
和食の日													
24	金	ごはん	揚げサバのみぞれかけ	うの花炒り煮 のっぺい汁	○	11月24日は「11（いい）24（日本食）」のごろ合わせで「和食の日」です。ダシの風味や食材そのもののおいしさを感じながら食べよう。	サバ、おから、竹輪、豚肉	牛乳	にんじん、葉ねぎ	土しょうが、大根、こんにゃく、えのきたけ、かぶ、白菜	米、片栗粉、砂糖、さといも	油	862 31.9 2.6
27	月	減量ごはん	しっぽくうどん	大豆とブロッコリーのごまマヨ和え 昆布の佃煮	○	寒い時期にうれしい温かい「しっぽくうどん」は香川県の郷土料理として親しまれています。野菜や油揚げなどをダシで煮込み、うどんの具にします。	鶏肉、油揚げ、大豆、竹輪	牛乳、昆布	にんじん、葉ねぎ、ブロッコリー	大根、キャベツ、干ししいたけ、レモン	米、うどん、砂糖、さといも	ごま、ノンエッグマヨネーズ	812 28.5 3.5
28	火	豚肉としめじのごはん		白菜の煮びたし さつまいものみそ汁	○	「豚肉としめじのごはん」は豚肉やしめじのうまみがきいた混ぜごはんです。いり卵も入ります。きのこ嫌いの人もおいしく食べられるはず！	豚肉、卵、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳	みずな、にんじん、葉ねぎ	しめじ、土しょうが、白菜、たまねぎ	米、さつまいも	油	774 28.3 3.4
29	水	減量ごはん	冬野菜のポトフ	大根のサラダ りんごの蒸しパン	○	「りんごの蒸しパン」には久美浜産のりんごを使用予定です。久美浜は梨、ぶどうだけでなく、りんごもとれるんですね。果物のおいしさを感じよう。	豚肉、ツナ、卵	牛乳	にんじん、ブロッコリー	白菜、かぶ、たまねぎ、キャベツ、コーン、りんご	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖	バター、油	837 26.6 1.9
30	木	2年2組のリクエストメニュー （献立は当日までお楽しみに!）			○	2年2組のリクエスト献立は、どの学級でも人気が高かった「〇〇〇〇ごはん」と、久々に「〇の〇〇〇〇〇〇」が登場します！右→の食材一覧を見て推理しよう。	豚肉、卵、豚ひき肉、鶏肉	牛乳	にんじん、こまつな	キムチ、たくあん、たまねぎ、もやし、たけのこ、梨	米、はるさめ	油	800 31.4 3.5

※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。

感謝を込めて残さず食べよう！



わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。

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。（先月から新米をいただいています。）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」「さつまいも」「大根」「さといも」「にんじん」を「エチエ農産」さん（女布）、「ほうれんそう」「ブロッコリー」を「まつみやファーム」さん（金谷）、「葉ねぎ」をJA久美浜支店さん、和田農園さん（三谷）、「梨」を「いえき農園」さん（三分）、「りんご」を「岡崎農園」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。「キス」はさかな屋よしださん（丹後町）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。