

学校給食予定献立表

今月の給食目標



風邪に負けない体をつくる食事をしよう!

これからの時期は風邪やインフルエンザが流行しやすく、注意が必要です。給食時には手洗い・手指の消毒・給食当番のマスク着用などを徹底しましょう。給食を好き嫌いせずしっかり食べ、食事面からも風邪に負けない体をつくろう!



令和5年12月
京丹後市立
久美浜中学校

- ★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18日(月)に実施します。
- ★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(火)「イギリスの献立」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。今月は8日(金)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 ナトリウム (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		
1	金	ごはん	おからボール	ゆで野菜 コンソメスープ	○	おからボールは、ひき肉におからや野菜を混ぜて団子状にしたものにパン粉をつけて揚げます。手間暇がかかりますが1つつ手作りです。	おから、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、鶏肉	牛乳	ねぎ、にんじん	干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし	米、小麦粉、パン粉	油	845 29.4 2.6	
4	月	ツナと人参のごはん	カレーうどん	切干大根のソテー	○	カレーうどんは、コクのある煮干しだしをベースに作ります。寒い時期にはうれしい一品! ツナと人参のごはんには久美浜産の人参を使います。	ツナ、豚肉、かまぼこ	牛乳	にんじん、ねぎ、こまつな	たまねぎ、切干大根、もやし	米、うどん、小麦粉、砂糖	油、カレー	886 31.6 5.2	
		世界の料理～イギリス～												
5	火	ごはん	フィッシュアンドチップス	コーンソテー スコッチブロス	○	イギリス料理の代表格「フィッシュアンドチップス」が登場します。スコッチブロスは麦の入ったコンソメスープです。お楽しみに。	赤魚、卵、鶏肉、ベーコン	牛乳	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	キャベツ、コーン、たまねぎ、セロリ	米、じゃがいも、麦、小麦粉	油	869 31.8 2.2	
6	水	ごはん	マーボー大根	中華サラダ 大豆とさつまいものスナック	○	「豆腐」のかわりに「大根」をたっぷり入れたマーボー大根は給食では冬の定番メニューです。大豆とさつまいものスナックは甘くておいしいです。	豚ひき肉、ハム、大豆、みそ	牛乳	ねぎ、にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、だいこん	米、片栗粉、砂糖、さつまいも、水あめ	油、ごま油	838 26.0 2.7	
7	木	ごはん	ひき肉ともやしのにぎり揚げ	白菜の煮びたし 白菜のみそ汁	○	ひき肉ともやしのにぎり揚げは、ひき肉ともやしを混ぜて味付けしたタネをその名前の通り握って絞り出したような形に成形して揚げます。	豚ひき肉、油揚げ、かつお節、みそ	牛乳、わかめ	水菜、にんじん、ねぎ	もやし、しょうが、白菜、たまねぎ、しめじ	米、片栗粉、さといも	油	878 32.7 2.7	
		「歯の日」献立												
8	金	鶏ごぼうピラフ(麦ごはん)	ゆでイカのマリネ	ワンタンスープ りんご	○	毎月8のつく日に「歯の日」献立を実施します。鶏ごぼうピラフには、鶏肉・ごぼう・麦だけでなく大豆も入り、かみごたえたっぷりです。	鶏肉、大豆、イカ、豚肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー、こまつな	ごぼう、しめじ、たまねぎ、大根、りんご	米、麦、砂糖、ワンタン	油、オリーブ油、マーガリン	753 29.4 3.4	
11	月	ごはん	マーマレードチキン	きのこほうれんそうのソテー ジュリエヌスープ	○	焼いた鶏肉にマーマレードを使った給食室オリジナルのソースをかけて食べます。「マーマレードってごはんに合うの?」と思うかもしれませんが、意外と合います。	鶏肉、ベーコン、豚肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう、みずな	エリンギ、しめじ、キャベツ、大根、たまねぎ	米、片栗粉、砂糖、オレンジ マーマレード	オリーブ油	766 32.6 2.4	
12	火	黒豆ごはん	豚肉のかりんと揚げ	春菊のおひたし みそけんちん汁	○	地元産の黒豆を使い、贅沢に炊き込んだごはんにします。黒豆の色がほんのりとごはんに移り、うっすらとした紫色になってきれいな見た目です。	豚肉、豆腐、黒豆、みそ	牛乳	春菊、にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、キャベツ、大根	米、砂糖、片栗粉、さといも	油	875 34.9 3.8	

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 (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			
ひつつみの日(12月3日)献立															
13	水	ごはん	サバのソース煮	五色和えひつつみ	○	「12月3日」は「ひつつみの日」とされています。少し遅くなりますが「ひつつみ」を出します。岩手・青森に伝わる郷土料理です。小麦粉をこねた生地を入れた汁物です。	サバ、ハム、鶏肉	牛乳	水菜、にんじん、ねぎ	しょうが、キャベツ、もやし、かぶ、こんにゃく	米、小麦粉、砂糖	ごま油	812 33.6 3.0		
14	木	 はばたき1・2組のリクエストメニュー (献立は当日までお楽しみに!)			○	12月ははばたき1・2組のリクエスト献立です。「給食といえは〇〇だよね」というメニューが登場します。お楽しみに。右の材料一覧からどんな献立か推理しよう→	豚肉、ハム	牛乳、粉チーズ	にんじん、水菜、グリーンピース	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんにく	米、麦、プリンの素、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ、カレールウ	976 29.0 3.3		
15	金	ごはん(特別栽培米)	鶏肉のゆかり南蛮漬け	白菜のごま和えかす汁	○	苦手な人もいるだろうな...というのは承知ですが、季節の味ということで「かす汁」の登場です。地場産の酒かすを使用する予定です。	鶏肉、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれんそう	たまねぎ、白菜、大根、こんにゃく	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、片栗粉	油、ごま	917 36.5 2.8		
たんご・食の日															
18	月	いりごきごはん(特別栽培米)	キスのから揚げ	かぶの柚香漬け豆腐のすまし汁	○	最終週は1日早い「たんご・食の日」の献立でスタートします。「いりごきごはん」は大根をごはんに混ぜた味わい深い丹後の郷土料理です。	油揚げ、鶏肉、キス、豆腐	牛乳	かぶの葉、にんじん、ねぎ	大根、こんにゃく、ゆず、えのきたけ、たまねぎ、かぶ	米、片栗粉	油	794 35.9 4.3		
19	火	ごはん(特別栽培米)	肉豆腐	おかか和えこんにゃくのピリ辛煮	○	味がしっかりした豆腐・豚肉・はくさい・ねぎなどの具がごはんによく合う「肉豆腐」。和風の煮物ですが人気のあるメニューです。	豚肉、豆腐、かつお節	牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれんそう	キャベツ、しょうが、こんにゃく、白菜	米、砂糖	油	776 30.7 3.0		
冬至(12月22日)の献立															
20	水	ごはん(特別栽培米)	冬至グラタン	れんこんサラダ五目スープ	○	今年の冬至は22日(金)ですが、給食では少し早く冬至メニューを実施します。かぼちゃやれんこんなど、冬至に食べるとよいとされる食材を使用します。	ベーコン、ちくわ、豆腐、鶏肉	牛乳、チーズ、わかめ	かぼちゃ、ほうれんそう、水菜、にんじん	たまねぎ、れんこん、キャベツ、もやし	米、小麦粉、じゃがいも	油、バター、マーガリン、生クリーム、ノンエッグマヨネーズ、ごま	888 27.6 3.0		
2学期給食最終日															
21	木	クリスマスピラフ(特別栽培米)	キャベツのソテー	星形マカロニ入りコンスープ	○	二学期最終日は、赤や緑の野菜を入れてクリスマスカラーにしたピラフ、2種類のうちから好きな方を選べるセレクトケーキなど、楽しい献立です。	鶏肉、豚肉	牛乳、クリームチーズ	赤ピーマン、ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、キャベツ、白菜、オレンジジュース、コーン	米、ホットケーキミックス、米粉、チョコレート、オレンジマレード、米粉マカロニ、砂糖	油、バター、マーガリン、生クリーム	871 25.5 2.9		
22	金	終業式				セレクトケーキは「オレンジチーズケーキ」「米粉のガトーショコラ」のいずれかを食べます★									

※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」「大根」「さといも」「かぶ」「にんじん」を「エチエ農産」さん(女布)、「白菜」「ブロッコリー」を「まつみやファーム」さん(金谷)、「ねぎ」「さつまいも」をJA久美浜支店さん、「ねぎ」を和田農園さん(三谷)、「大根」を農家・中西さん(峰山)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。地元産の美味しい食材を味わって食べましょう。

今年の冬至は12月22日(金)ですが給食では20日(水)に実施します♪

冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

