

学校給食予定献立表

1月



令和6年1月
京丹後市立
久美浜中学校

今月の給食目標

郷土料理や行事食、世界の食文化を知ろう!

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。給食の献立を通じて、日本各地の郷土料理や世界の食文化について知しましょう。また1月はさまざまな行事食が登場します。日々を給食を食べながら、受け継がれてきた日本の食文化についても理解を深めましょう。

★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1月24日～1月30日の「全国学校給食週間」にちなみ、19日(金)～30日(火)まで日本各地の郷土料理や世界の料理を献立に取り入れます。楽しみにしてください。

★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18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 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	
9	火	始業式				冬休みの間、生活リズムが乱れがちだった人は「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、新学期を迎えよう!							
10	水	冬野菜カレー (麦ごはん)	大豆サラダ りんご		○	新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。3学期のスタートはみんなが大好きなカレーライスです。大根など入る冬バージョンのカレーです。	豚肉、大豆、竹輪	牛乳	にんじん、ブロッコリー、水菜	にんにく、大根、たまねぎ、しめじ、キャベツ、りんご	米、麦	油、カレールウ、ノンエッグマヨネーズ	911 28.4 3.1
11	木	七草 菜めし	鶏肉の照り焼き	ほうれんそうのごま和え 白玉雑煮	○	少し遅くなりましたが、1月7日の「七草」にちなみ献立です。ごはんに「七草がゆ」をイメージした「菜めし」です。お正月のお雑煮に見立てた「白玉雑煮」の白玉団子は手作りします。	鶏肉、豆腐、かまぼこ、みそ	牛乳	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、大根の葉	大根、しょうが、白菜、かぶ	米、砂糖、白玉粉、さといも	ごま	756 34.5 3.6
12	金	NEW ごはん	おみくじ焼きコロッケ	コーンソテー コンソメスープ	○	初詣でひく「おみくじ」をイメージした焼きコロッケを出します。コロッケの中に「うずら卵」か「ウインナー」が入っています。2つの具が入った「超大吉」もあるかも!?お楽しみに。	豚ひき肉、鶏ひき肉、ウインナー、うずら卵、鶏肉	牛乳	こまつな、にんじん、大根の葉	キャベツ、大根、白菜、たまねぎ、コーン	米、じゃがいも、パン粉	油	746 24.4 2.6
15	月	小正月 小豆ごはん	松風焼き	紅白なます 豚汁	○	1月15日の「小正月」の日に小豆がゆを食べるとその1年を健康に過ごすことができると言われます。おかゆの代わりに「小豆ごはん」です。松風焼き、紅白なますも正月料理です。	鶏ひき肉、豆腐、卵、みそ、豚肉、油揚げ、小豆	牛乳	ねぎ、金時にんじん、にんじん	たまねぎ、干しいたけ、しょうが、大根、白菜	米、砂糖、さといも	ごま	789 32.1 3.7
16	火	ごはん	魚の野菜あんかけ	茎わかめのごまじょうゆ炒め 春雨スープ	○	揚げた魚に手作りの野菜あんをかけていただきます。茎わかめのごまじょうゆ炒めはシンプルですがごはんには合う味で、意外に?人気があります。おいしいですよ。	赤魚、豚肉	牛乳、茎わかめ	さやいんげん、にんじん、みずな	しょうが、干しいたけ、たけのこ、たまねぎ	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、春雨	油、ごま、ごま油	783 28.4 3.2
17	水	ごはん	ベーコンエッグ	ブロッコリーのレモンソースサラダ にんじんポタージュ	○	久美浜産のおいしいにんじんを使って、見た目にも鮮やかできれいなポタージュにします。手作りのホワイトルウが味の決め手です。クリーミーな味わい♪	卵、ベーコン、ツナ、鶏肉	牛乳	ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー	キャベツ、レモン、たまねぎ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、オリーブ油、バター	837 29.6 2.0
18	木	「歯の日」献立 麦ごはん	すきやき風煮	小松菜とじゃこの炒め物 根菜チップス	○	すき焼き風煮の豆腐、小松菜、じゃこなどカルシウムたっぷりの食材を使います。根菜チップスのれんこんはかみごたえがあり、おいしいです。いつも以上によくかんで食べよう!	豚肉、焼き豆腐	牛乳、ちりめんじゃこ	ねぎ、にんじん、こまつな	ごぼう、たまねぎ、れんこん、こんにゃく	米、麦、じゃがいも、さつまいも、麩、砂糖	油	897 29.6 2.1
19	金	日本の郷土料理～京都府・丹後～ 丹後のばら寿司 (特別栽培米)	磯香和え 麩のすまし汁 みかん		○	丹後のばら寿司は言わずと知れた京丹後市の郷土料理です。サバ缶を使ったおぼろが寿司の味を決めます。給食室で時間をかけ手作りをします。まつぶた風に見た目よく盛り付けます。	さば水煮、缶、かまぼこ、卵、豆腐	牛乳、わかめ、もみのり	さやいんげん、にんじん、ほうれんそう	干しいたけ、紅しょうが、キャベツ、たまねぎ、しめじ、みかん	米、砂糖、麩	油	771 27.5 4.0

たんご・食の日

毎月19日は
食育の日

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 <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		
22	月	世界の料理～スペイン～ パエリア(特別栽培米) 	鶏肉と野菜のソテー	ソパ・デ・アホ	○	パエリアは魚介類を使ったピラフのような料理です。ソパ・デ・アホは聞きなれない名前ですが「にんにくのスープ」という意味です。こんがり焼いたフランスパンを仕上げに浮かべます。	イカ、エビ、シーフードミックス、鶏肉、卵	牛乳	にんじん、ピーマン、ほうれんそう	たまねぎ、しめじ、にんにく、キャベツ	米、砂糖、フランスパン	バター、マーガリン、油、オリーブ油	743 33.2 2.5	
		22日(月)、23日(火)は3年生はテストのため1・2年生のみの給食です。												
23	火	日本の郷土料理～北海道～ ごはん(特別栽培米) 	サケのちゃんちゃん焼き	松前漬けいも団子汁	○	北海道の郷土料理の一つ「サケのちゃんちゃん焼き」はみそ風味でごはんによく合う料理です。いも団子汁はじゃがいもをつぶした生地で作る団子の入った汁です。手作りの団子です。	サケ、さきいか、鶏肉、みそ	牛乳、昆布	にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、しめじ、コーン、ごぼう、白菜、切干大根	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	油、マーガリン	787 34.6 3.4	
24	水	日本の郷土料理～愛知県～ ごはん(特別栽培米) 	名古屋手羽先風から揚げ	水菜と油揚げの煮びたし赤だし	○	しょうゆ、みりん、はちみつ、こしょうなどを合わせて作る特製のタレをかきあげた「名古屋手羽先風から揚げ」は1学期にも実施し、大好評でした。再び登場します。お楽しみに!	鶏ささみ、油揚げ、豆腐、かまぼこ、みそ	牛乳	みずな、にんじん、ねぎ	にんにく、白菜、たまねぎ	米、麩、片栗粉、小麦粉	油、ごま	809 35.3 3.0	
25	木	世界の料理～フランス～ 減量ごはん(特別栽培米) 	ポトフ	マセドアンサラダ スウェーデン風 キャロットケーキ	○	にんじんを使ったケーキにクリームチーズのトッピングをかけるスウェーデン風ケーキを給食風にアレンジして出します。にんじんが苦手な人でも食べやすい、優しい甘さのデザートです。	豚肉、ウィンナー、ハム、卵	牛乳、クリームチーズ	にんじん、ブロッコリー、みずな	白菜、かぶ、たまねぎ、大根、キャベツ、バナナ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖	ノンエッグマヨネーズ、バター、マーガリン、油	918 28.5 2.2	
26	金	日本の郷土料理～長崎県・宮崎県～ わかめごはん(減量)	がね	長崎ちゃんぽん ぽんかん	○	「がね」は見た目が「かに」に似ているのでその名前がついたとされるかきあげのような宮崎県の郷土料理です。給食では定番の「長崎ちゃんぽん」もお楽しみに。	豆腐、卵、豚肉、イカ、かまぼこ	牛乳、たきこみわかめ	にんじん、ねぎ	ごぼう、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、たまねぎ、きくらげ、ぽんかん	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、中華めん	油、ごま油	920 28.2 3.8	
29	月	日本の郷土料理～長野県・新潟県～ ごはん	鶏肉のアップルジンジャーソースかけ	野沢菜炒めスキージ	○	長野県はりんごの産地として有名です。また野沢菜を使った漬物も有名です。これらを使った料理を出します。「スキージ」は新潟県の郷土料理として知られています。いったいどんな料理でしょう?	鶏肉、豚肉、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、野沢菜漬け、ねぎ	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、大根、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく、レモン	米、りんごジャム、片栗粉、砂糖、さつまいも	油	723 26.4 2.6	
30	火	日本の郷土料理～沖縄県～ ジューシー	にんじんしりしり	もずくスープ	○	日本の郷土料理シリーズ、最後は沖縄県の料理です。炊き込みご飯の「ジューシー」は豚肉やこんぶのうま味でたくさん食べられるおいしい料理です。沖縄県では豚肉をよく食べます。	豚肉、油揚げ、卵、鶏肉、豆腐、ツナ	牛乳、もずく、昆布	にんじん、ねぎ	干しいたけ、もやし、たまねぎ	米、片栗粉	油	732 29.1 3.3	
31	水	2年1組の  メニユ～ (献立は当日までお楽しみに!)			○	2年1組のみなさんお待ちしました!リクエストと言えば…そう「○○○ごはん」です。デザートは「○○○メニユ」です。→の材料一覧を見て推理してみよう。	豚肉、ハム、卵、豆腐	牛乳	小松菜、にんじん、ねぎ	白菜キムチ、たくあん、もやし、たまねぎ	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	油、ごま、ごま油、マーガリン	799 24.9 3.4	

※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」「白菜」「キャベツ」「さつまいも」「金時にんじん」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)、「ねぎ」を「JA久美浜支店」さん・「和田農園」さん(三谷)、「小豆」を「田吾作」さん(布袋野)、「にんにく」を農家・奥田さん(久美浜町)、「大根」を農家・中西さん(峰山町)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。地元産のおいしい食材を味わって食べましょう。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

