

学校給食予定献立表

2月



令和6年2月
京丹後市立
久美浜中学校

今月の給食目標



会食のマナーを守って、
楽しく食べよう!

今年度の給食も残りわずかです。3年生は卒業に向けて、1・2年生は進級に向けて、会食のマナーを身に付け、食事をよく味わって食べることを心がけましょう。

- ★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(火)です。
- ★毎月5のつく日に【世界の料理 献立】を実施します。今月は5日が振替休業日のため、3日(土)にアメリカの料理を出します。
- ★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(木)です。
- ★7日(水)に丹後町の「いちがお畜産」さんより牛肉の無償提供を受けて、スタミナ炒めを出します。(今月、久美浜町の小・中学校全校に提供していただきます。)



日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム mg (食塩相当量) g		
		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	木	ごはん	けんちん煮	春菊のごま和え こんにゃくのピリ辛煮	○	けんちん煮は、豆腐をくずしながら炒めて作る野菜たっぷりの煮物です。ほっこりと体が温まります。こんにゃくのピリ辛煮も、隠れた人気メニューです。	豚肉、豆腐、平天、油揚げ	牛乳	にんじん、春菊	大根、白菜、こんにゃく	米、砂糖、さといも	油、ごま	798 27.8 2.4		
節分		2	金	ごはん	イワシのかば焼き	小松菜としめじのおひたし さつまいものみそ汁 黒豆の砂糖がらめ	○	節分にちなみ、イワシのかば焼き・黒豆の砂糖がらめを出します。節分になぜイワシを食べるのか知っていますか？黒豆は久美浜産のものを使用予定です。	イワシ、豆腐、黒豆、みそ	牛乳、わかめ	小松菜、にんじん	しょうが、しめじ、白菜、たまねぎ	米、片栗粉、砂糖、さつまいも	油	888 34.0 2.6
PTA年度末総会(給食あり)		3	土	ごはん	チリコンカン	ブロッコリーのサラダ フライドポテト	○	世界の料理シリーズ、今月は給食では定番の「チリコンカン」が登場します。「なんで最近チリコンカンが出ないの〜?」と要望を受けるほど、人気があります。	大豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、ささみ、フレーク	牛乳	にんじん、トマトピューレ、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、コーン、レモン	米、砂糖、じゃがいも	油	876 32.2 2.4
5		月	振替休業日												
6	火	減量ごはん	ホキの白黒ごま焼き	キャベツのゆかり和え しっぽううどん	○	ホキの白黒ごま焼きは、表面にごまを振ってホキの身を焼いて作ります。あっさりしていますが、ごまやみその風味で魚くささが気にならず食べやすいですよ。	ホキ、鶏肉、油揚げ、みそ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、水菜	キャベツ、大根	米、さといも、うどん	ごま	773 33.9 3.2		
7	水	中華風炊き込みごはん	スタミナ炒め(市内産牛肉使用)	大根のみそ汁 いよかん	○	主菜の「スタミナ炒め」には、丹後町の「いちがお畜産」さんより無償提供いただき、市内産の牛肉を使用します。(久美浜町内の小・中学校にご提供いただきます。)	焼き豚、牛肉、豆腐、みそ	牛乳	小松菜、にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、大根、いよかん	米、さといも、砂糖、片栗粉	油	771 29.3 3.7		
「歯の日」献立		8	木	麦ごはん	ササミのチリソース	ごぼうマヨネーズサラダ さつまいものスープ	○	「歯の日」の献立は、いつも以上にかむ回数意識して食べることができるといいですね。麦、ササミ、ごぼうなど、かみごたえのある食品を多数使用します。	ささみ、ちくわ、鶏肉	牛乳	ねぎ、ほうれんそう	しょうが、にんにく、ごぼう、キャベツ、たまねぎ	米、麦、片栗粉、さつまいも	油、ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ	834 33.7 2.4
9	金	カツカレー	カツカレー	キャベツとみかんのサラダ 福神漬	○	10日(土)の私立入試、15日(木)の前期選抜に向けて「受験生応援メニュー」ということでカツカレーを出します。カツは1つずつ調理室で手作りです。	豚肉	牛乳	にんじん、グリーンピース	たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、みかん缶、福神漬	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、砂糖	油、カレールウ	910 28.3 3.4		
12		月	振替休日												
13	火	ごはん	大根と春雨の辛味炒め	ツナと野菜のソテー 大学芋	○	リクエスト献立のデザートで食べたい!と要望を受けることも多い「大学芋」。本校では久美浜産のさつまいもを使います。甘くておいしい〜!	豚ひき肉、ツナ	牛乳	にんじん、ねぎ、小松菜	大根、にんにく、しょうが、キャベツ	米、春雨、さつまいも、砂糖	油、ごま油、ごま	918 26.5 2.7		
バレンタインデー		14	水	チキンライス(麦ごはん)	フレンチサラダ コンソメスープ ショコラ蒸しパン	○	チキンライスは誰もが大好きな味! ショコラ蒸しパンは、ココアの風味豊かな手作りのデザートです。お楽しみに。	鶏肉、ハム、ベーコン、卵、豆乳	牛乳	トマトピューレ、グリーンピース、水菜、にんじん	コーン、キャベツ、たまねぎ	米、麦、砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス	油、バター	805 27.3 3.2	

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	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	
15	木	ごはん 1・2年生のみの給食	海と畑のかき揚げ	昆布豆腐のみそ汁	○	「海と畑のかき揚げ」は、ひじきやエビなど海でとれる食材と、さつまいも、春菊など畑でとれる野菜のコラボレーション！ごはんによく合うおいしさです。	ちくわ、エビ、卵、大豆、豆腐、みそ	牛乳、ひじき、こんぶ	春菊、にんじん、ねぎ	たまねぎ、しめじ、ごぼう	米、さつまいも、砂糖、小麦粉	油	849 29.0 2.3
16	金	ごはん(特別栽培米)	焼きサバのおろしかけ	ほうれん草の和え物 せんだこ汁	○	せんだこ汁は、熊本県の郷土料理としても知られています。さつまいもをつぶして団子にしたものを汁の中に入れていただきます。1つずつ手作りします。	サバ、鶏肉、油揚げ	牛乳	ほうれん草、ねぎ、にんじん	大根、キャベツ、はくさい	米、片栗粉、砂糖、さつまいも		815 30.6 2.7
19	月	ごはん(特別栽培米)	冬野菜のマーボー	キャベツのカレー炒め ぼんかん	○	大根、白菜など、冬に美味しい野菜をたっぷりつけた「冬野菜マーボー」はこの時期限定のおいしさです。	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ、にら	大根、白菜、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、キャベツ、ぼんかん	米、片栗粉、砂糖、さつまいも	油、ごま油	815 30.6 2.7
20	火	たんご・食の日 神葉ごはん(特別栽培米)	ちくわの照り煮	小松菜のごま和え 麩のすまし汁	○	毎月恒例の「たんご・食の日」も、今年度残り2回となりました。「神葉」は「じんば」と読みます。丹後の海でとれる海そうで、丹後では昔から料理に使われてきました。	鶏肉、油揚げ、ちくわ、豆腐、かまぼこ	牛乳、神葉(じんば)、わかめ	グリンピース、にんじん、小松菜	こんにゃく、キャベツ、たまねぎ	米、砂糖、麩	油、ごま	723 29.8 4.0
21	水	3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月は3年2組、3月は3年1組のリクエスト献立を実施予定です。3年2組のリクエスト献立は「ザ・リクエスト常連メニュー大集合」という感じでした。お楽しみに!	鶏肉、卵、豆腐、かまぼこ	牛乳、わかめ	にんじん、水菜	にんにく、コーン、たまねぎ、オレンジジュース、みかん缶	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、砂糖、ゼリーの素	油、ノンエッグマヨネーズ	950 35.2 2.9
22	木	ごはん(特別栽培米) 1・2年生のみの給食	もんじゃ春巻き	わかめとえのきの炒め煮 かす汁	○	「もんじゃ春巻き」は新メニューです。東京が発祥の料理「もんじゃ焼き」の味わいをイメージした春巻きです。普段の春巻きより細長く巻いて、サクサク感を出します。	豚ひき肉、さきイカ、かつおぶし、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳、チーズ、わかめ	にんじん、ねぎ	キャベツ、大根、えのきたけ、白菜、こんにゃく	米、薄力粉、春巻きの皮、さといも	油	839 28.2 2.9
23	金	天皇誕生日											
26	月	ごはん 3年生のみの給食	豆腐のまさご揚げ	キャベツの昆布炒め 沢煮椀	○	豆腐のまさご揚げの「まさご」は漢字で書くと「真砂」です。「細かい砂」という意味で、まさご揚げには細かくみじん切りにした野菜などの材料を混ぜて揚げるので、この名前がついています。	豆腐、豚ひき肉、エビ、卵、豚肉	牛乳、塩こんぶ	にんじん、小松菜、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、大根	米、片栗粉、パン粉	油	839 28.9 2.7
27	火	3年生卒業パーティー給食 3年生のみの給食				卒業まで、この日を含めて3年生が給食を食べるのも残り11回(予定)です。卒業おめでとうの気持ちを給食室から3年生に届けます。食事のマナーを意識しながらおいしく楽しく食べよう。	鶏肉、赤魚、豚肉、きなこ	ヨーグルト、チーズ、炊き込みわかめ	水菜、にんじん	にんにく、キャベツ、大根、たまねぎ、いちご	米、パン、パン粉、砂糖	油	819 35.4 3.9
28	水	ごはん	おから入りキッシュ	大根サラダ ワンタンスープ	○	「キッシュ」はフランスの伝統的な家庭料理で、近年は日本でも親しまれています。給食ではおからをたっぷり入れて、栄養まんてんのキッシュを出します。	ベーコン、おから、卵、ハム、豚肉	牛乳、チーズ	ほうれん草、にんじん、小松菜、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、コーン、大根、白菜	米	バター、ノンエッグマヨネーズ	828 28.0 2.7
29	木	五目ごはん	キスのから揚げ	即席漬 じゃがいも みそ汁	○	丹後の海でとれたキスをこんがり香ばしい唐揚げにします。五目ごはんは野菜や鶏肉など数種類の具を混ぜ込み、素材の味が生きた仕上がりがります。	鶏肉、油揚げ、キス、みそ	牛乳、炊き込みわかめ	にんじん、小松菜、ねぎ	ごぼう、こんにゃく、白菜、しめじ、たまねぎ	米、じゃがいも、片栗粉	油	764 34.0 3.2

※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」「ヨーグルト」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」「にんじん」「白菜」「キャベツ」を「エチエ農産」さん(女布)、「ほうれん草」「いちご」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」「小松菜」を「和田農園」さん(三谷)、「黒豆」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。「キス」「じんば」など丹後産の海産物は「さかな屋よしだ」さん(丹後町)にお世話になります。地元産の美味しい食材を味わって食べましょう。



節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。

