

# 学校給食予定献立表



令和6年3月  
京丹後市立  
久美浜中学校

## 今日の給食目標

1年間の食生活を  
振り返り  
よりよい食生活  
について考えよう!

3年生は残り8回、1・2年生は残り12回の給食となりました。この1年間の食生活を振り返り、3年生は卒業後の生活に向けて、1・2年生は進級に向けてよりよい食事の仕方について考えましょう。

- ★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19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(火)にカナダの料理を出します。
- ★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18日(月)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	ひな祭り ひな寿司	煮びたし 麩のすまし汁 三色ゼリー	〇	3月3日の「ひな祭り」は「桃の節句」とも言われます。給食では定番となっている「ひな寿司」「三色ゼリー」を出します。お楽しみに。	鮭フレーク、卵、かつおぶし、豆腐、かまぼこ	牛乳	にんじん、さやいんげん、小松菜、ねぎ	干しいたけ、紅しょうが、白菜、たまねぎ、えのきたけ	米、砂糖、麩、三色ゼリー	油	768 26.0 3.2	
4	月	ごはん	えのきバーグ 照り焼きソースかけ	切干大根のごま酢和え ほうれんそうのみそ汁	〇	1つずつ手作りのえのきバーグには、給食室オリジナルの特製照り焼きソースをかけます。えのきバーグももちろんおいしいけれど、なんといってもこの照り焼きソースがおいしい!	鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、卵、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、小松菜、ほうれんそう	えのきたけ、たまねぎ、しょうが、切干大根、キャベツ、白菜、ぶなしめじ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま	805 31.0 2.6
5	火	世界の料理～カナダ～ ごはん	白身魚のフライ オーロラソースかけ	じゃがいもと豚肉の炒め物 ピースープ	〇	今年度最後の「世界の料理給食」は、カナダ料理です。カナダのオーロラを表現したオーロラソースをかけたフライを召し上がれ。ピースープは豆を使ったクリームスープです。	赤魚、豚肉、鶏肉、卵	牛乳	にんじん、グリーンピース	たまねぎ、にんにく	米、小麦粉、パン粉、片栗粉、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ	886 33.4 2.4
6	水	3年1組の リクエスト メニュー 合格	①き00k0 ②さ00の L00000あ0 ③も00の+00 ④こ00ポ00ジ0 ⑤牛乳 です♪	7日(木)の府立高校中期選抜を受験する3年生のみなさん、がんばれ～!の気持ちを込めて、3年1組のリクエスト献立です。献立のヒントを見て、どんなメニューか予想してね!!!	きなこと、鶏ささみ、ハム、ベーコン	牛乳	にんじん	レモン、もやし、キャベツ、コーン、たまねぎ	パン、砂糖、片栗粉、じゃがいも、小麦粉	油、バター	794 35.6 4.0		
7	木	ごはん 1・2年生のみの給食	ミックスお好み焼き NEW	ゆかり和え 高野豆腐と野菜のスープ	〇	ミックスお好み焼きは新メニューです。豚肉もイカも入ります。高野豆腐の入ったスープを食べれば、カルシウムをばっちり補給できます。味わっていたくださいませ。	豚肉、イカ、高野豆腐、鶏肉、卵、かつお節	牛乳、ちりめんじゃこ、青のり	ねぎ、水菜、にんじん	キャベツ、大根、もやし、たまねぎ、しょうが、紅しょうが	米、お好み焼き粉	油	805 30.4 3.3
8	金	ごはん	マーボー豆腐	切干大根のポン酢炒め 清見オレンジ	〇	豆腐をたっぷり使ったメニューはいろいろありますが、豆腐料理人気No.1といえはやっぱりマーボー豆腐なのは・・・? ごはんに合う味に仕上げます! おいしいよ～♪	豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉	牛乳	ねぎ、小松菜	しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、切干大根、清見オレンジ、レモン	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	856 34.4 2.5

## 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」を『エチエ農産』さん(女布)、「ほうれんそう」「いちご」を『まつみやファーム』さん(金谷)、「ねぎ」を『JA久美浜支店』さん、「ねぎ」「小松菜」を『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)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。



## ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



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 (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	
11	月	ごはん	クリスピーチキン	フレンチサラダ ミネストローネ	○	クリスピーチキンはさくさくおいしい! その秘密は衣にコーンフレークを使っているからです。1学期にはパンにはさんで食べましたが、ごはんにも合います。おいしく食べよう。	鶏肉、豚肉、大豆	牛乳	水菜、トマト缶詰	にんにく、キャベツ、みかん缶詰、たまねぎ、コーン	米、小麦粉、コーンフレーク、じゃがいも	油	883 33.6 2.5
12	火	ごはん	白身魚のあけぼの焼き <b>NEW</b>	菜の花のごま和え えのきのすまし汁	○	「春は、あけぼの」の書き出して有名な平安時代の随筆・枕草子。「あけぼの」とは、夜明け・明け方のこと。明け方の空の色をイメージしたソースをかけて、魚を焼きます。さて、どんな味でしょう?	タラ、豆腐、かまぼこ	牛乳	菜の花、にんじん、ねぎ	白菜、えのきたけ、たまねぎ	米、砂糖	ノンエッグマヨネーズ、ごま	706 28.8 2.5
13	水	<b>3年生 最後の給食</b> 			セレクトヒラヤ	3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。保育園・小学校・中学校…とみなさんは長い間給食を食べてきたことと思います。中学校の給食を食べるのも、この日がいよいよ最後です。	豚肉		にんじん、ほうれんそう	しょうが、にんにく、切干大根、もやし、コーン、みかん缶、ミックスフルーツ缶、バナナ、いちご	米、砂糖、ゼリー	ごま油、油、ごま	834 21.5 1.7
14	木	卒業式 前日準備			1年に1度は食べたい!?あのメニューと、春の訪れを感じるさわやかなデザートが出る予定です。お楽しみに♪ 								
15	金	卒業式											
18	月	「歯の日」献立 麦ごはん (特別栽培米) 	ササミの甘酢がらめ 	ひじき入りきんぴら ごぼうのみそ汁	○	今月の「歯の日」も、ササミ・ごぼう・麦など、かみごたえのある食材をたくさん使います。かむ回数を意識して食事してみてください。ひと口につき、30回以上かむことが目安です。	鶏ささみ、平天、油揚げ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、小松菜、ねぎ	こんにゃく、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ	米、麦、片栗粉、砂糖	油	810 33.7 2.9
19	火	たんご・食の日 赤飯 (特別栽培米) 	サワラのごまみそ焼き	九条ねぎのサラダ はりはり汁 いちご	○	1・2年生のみなさんの進級お祝いとして、赤飯を出します。苦手な人もいるかもしれませんが、日本では昔からお祝い事の時には必ず赤飯を炊いてきました。伝統の味です。	サワラ、豚肉、豆腐、みそ、小豆、竹輪	牛乳	にんじん、ねぎ、水菜	キャベツ、白菜、いちご、しょうが	米、砂糖	ノンエッグマヨネーズ、ごま	813 35.0 3.8
20	水	春分の日											
21	木	新メニュー実施予定です。お楽しみに♪ <b>今年度 最後の給食</b>  <b>NEW</b>			○	今年度は令和5年4月から今月にかけて、延べ187回の給食を実施しました。今年度最後の給食は、新メニューを実施します。みんなが楽しく食べてくれる姿を思い浮かべながら、給食室みんなでがんばります♪	鶏肉、薄焼き卵シート、豚肉	牛乳	ミックスベジタブル、にんじん	たまねぎ、キャベツ	米、マカロニ	マーガリン	747 25.6 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。

## 春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



## 保護者の皆様へ



平素は本校の給食運営へのご理解・ご協力をいただき、本当にありがとうございます。令和5年度も、大変お世話になりました。今後も子どもたちの健やかな成長を願って、給食室一同頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

