

# 学校給食予定献立表

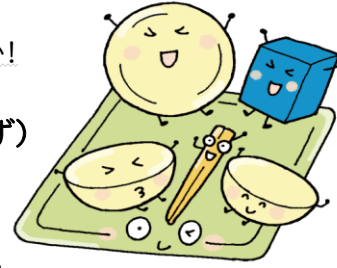


令和6年4月 京丹後市立久美浜中学校

## 今月の給食目標

### 給食の決まりを知ろう!

全員が気持ちよく給食を食べることができるよう、決まりや食事マナーを守って、より良い給食時間にしましょう。給食室一同、みなさんが毎日待ち遠しく感じるようなおいしくて安全な給食づくりを目指し、頑張ります。



## 献立表について...

学校給食献立表はご家庭のよく見えるところ(冷蔵庫の扉など)に貼ってご活用ください!

★給食の献立の基本は...

**主食**(ご飯など) **主菜**(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず)

**副菜**(野菜などを使ったおかず、汁物など) **牛乳**

これらがそろると、栄養バランスの良い献立になります。参考にしてください。

～食べ物で体をつくり、食べ方で人をつくる学校給食～

日々の献立のおすすめのポイントや、料理の説明などをお知らせします。

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価 <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					
8月		始業式・着任式					久美浜町産、丹後産、京都府内産等の地場産食材を使用する場合(予定)は、下線付きでお知らせします。									
		新年度給食開始(2・3年生のみの給食)				新年度は、2・3年生のみの給食でスタートします。鶏肉の唐揚げ、ポテトサラダなど、みなさんに人気のメニューが大集合です。										
9	火	ごはん	鶏肉のから揚げ	ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁	○		鶏肉、ハム、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、みずな、 <u>ねぎ</u>	<u>にんにく</u> 、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、小麦粉、片栗粉、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ	856 31.8 2.4			
10	水	入学式														
11	木	チキンカレーライス(麦ごはん)	フレンチサラダ サイダーゼリー	○	1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。小学校でも「カレーライス」は大人気だったことと思います。もちろん中学校のカレーもおいしいですよ。	鶏肉、ハム	牛乳	にんじん、グリーンピース、みずな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、 <u>にんにく</u>	米、麦、じゃがいも、砂糖、サイダー、ゼリーの素	油、カレールウ	823 24.3 3.4				
12	金	花見寿司	おひたし 麩のすまし汁 いちご	○	お花見の風景や春に色とりどりの花々が咲く様子をイメージした「花見寿司」です。春の気分を目と舌で味わいましょう。サケフレークをたっぷりのせたお寿司です。	サケフレーク、卵、豆腐	牛乳	ほうれんそう、にんじん、 <u>ねぎ</u> 、さやいんげん	干しいたけ、紅しょうが、キャベツ、たまねぎ、 <u>いちご</u>	米、砂糖、麩	油	678 24.3 2.7				
15	月	ごはん(特別栽培米)	酢鶏	ワンタンスープ オレンジ	○	鶏肉、たまねぎ、たけのこなど…具たくさん「酢鶏」はごはんによく合います。ワンタンスープも人気のある汁物です。	鶏肉	牛乳	にんじん、ピーマン、 <u>ねぎ</u>	たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、白菜、コーン、土しょうが、オレンジ、パイ	米、片栗粉、ワンタン、砂糖	油	783 25.9 2.0			
16	火	ごはん(特別栽培米)	白身魚の香草パン粉焼き	キャベツのソテー マカロニスープ	○	「香草パン粉焼き」はあっさりとした白身の魚に、にんにくやパセリをきかせ、パン粉をかけてこんがり焼き上げます。久美浜産の特別栽培米によく合います!	タラ、鶏肉、ベーコン	牛乳、粉チーズ	にんじん	<u>にんにく</u> 、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、パン粉、マカロニ	油、オリーブ油	711 26.7 2.3			
17	水	たけのこごはん(特別栽培米)	豚肉と野菜のポン酢炒め	豆腐団子のみそ汁	○	旬のたけのこを使った「たけのこごはん」は4月の給食にしか登場しない期間限定メニューです。みそ汁の中に入る豆腐団子は、給食室の手作りです。	鶏肉、油揚げ、豚肉、鶏ミンチ、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、 <u>ねぎ</u>	キャベツ、 <u>にんにく</u> 、土しょうが、たまねぎ、たけのこ	米、砂糖、片栗粉	ごま油	706 28.0 3.2			

※裏面に続きます

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 カルシウム mg
							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	
歯の日													
18	木	麦ごはん(特別栽培米)	ササミのレモンソースあえ	じゃがいものシャキシャキサラダ 切干大根のスープ	○	かむ回数や歯の健康を意識して食事ができるよう、月に1度「8」のつく日に「歯の日」献立を実施します。麦、ササミ、アーモンドなど、かみごたえのある食材です。	鶏ささみ、豚肉、豆腐	牛乳	にんじん、こまつな	きゅうり、切干大根、ぶなしめじ	米、麦、じゃがいも、片栗粉、砂糖	油、アーモンド	792 30.2 2.1
たんご・食の日													
19	金	ごはん(特別栽培米)	サワラとキャベツのホイル蒸し	卵入りおひたし 生わかめのみそ汁	○	毎月19日は「たんご・食の日」です。京丹後産食材を取り入れた献立を出します。生わかめは旬の食材です。サワラのホイル蒸しは隠し味にバターをきかせます。	サワラ、卵、豆腐	牛乳、生わかめ	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、キャベツ	米、砂糖	油、バター	730 28.9 2.5
20	土	ごはん	肉じゃが	こまつなのおかか和え 大豆とじゃこのスナック	○	豆や小魚が苦手…という人もこの「大豆とじゃこのスナック」は食べやすいのではないのでしょうか。よくかんで食べましょう!	豚肉、大豆、花かつお、油揚げ	牛乳、煮干し	こまつな、にんじん、グリーンピース	たまねぎ、こんにゃく、キャベツ	米、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油	854 32.4 2.0
23	火	ごはん	たけのこバーグ	わかめの酢の物 沢煮椀	○	春が旬の「たけのこ」を使ったハンバーグです。特製の照り焼きソースをかけて食べます。たけのこのシャキシャキした食感がおいしい!ごはんによく合う味です。	あいびき肉、豚ミンチ、卵、豚肉、豆腐	牛乳、カットわかめ	ねぎ、にんじん	たまねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ	米、パン粉、砂糖、片栗粉		750 26.8 2.5
1・2年生のみの給食(24~26日まで)													
24	水	ごはん	サバのソース煮	キャベツの昆布和え 栄養すいとん汁 <b>NEW</b>	○	この日より3日間、1・2年生のみの給食です。新メニュー「栄養すいとん汁」はもちもちの手作りのすいとんが入ったお汁です。お楽しみに!	サバ、鶏肉、油揚げ	牛乳、塩こんぶ	こまつな、にんじん、ねぎ	土しょうが、キャベツ、こんにゃく、ぶなしめじ	米、砂糖、小麦粉、白玉粉	油	775 28.7 2.5
世界の料理~アメリカ~													
25	木	ごはん(減量)	チリコンカン 	ハッシュドポテト レモンサラダ	○	世界の料理、今月はアメリカで生まれた「チリコンカン」「ハッシュドポテト」をいただきます。チリコンカンは給食でも人気が高い豆料理です。	大豆、鶏ミンチ、豚ミンチ	牛乳	にんじん、トマトピューレ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、レモン、コーン	米、片栗粉、じゃがいも、砂糖	油	805 26.3 2.5
26	金	ごはん	春キャベツのメンチカツ <b>NEW</b>	コーンソテー 豆腐のみそ汁	○	春キャベツのメンチカツは新メニューです。1つずつ手作りします。ジューシーなおいしさが、ごはんにもよく合います!春キャベツのおいしさを味わおう。	豚ミンチ、卵、油揚げ、豆腐	牛乳	こまつな、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、コーン、もやし、えのきたけ	米、砂糖、油、片栗粉、パン粉	油	879 29.3 2.9
30	火	ごはん(減量)、ふりかけ	スパゲティミートソース	シーフードマリネ パンナコッタ	○	パンナコッタは久美浜の平林乳業さんの牛乳を使ったコクのあるデザートです。ぷるぷるとした食感や、クリーミーで濃厚な味を召し上がれ!	あいびき肉、イカ、エビ	牛乳、粉チーズ	にんじん、トマト缶、トマトピューレ、こまつな、にんじん、グリーンピース	たまねぎ、マッシュルーム	米、スパゲティ、薄力粉、砂糖	油、バター、オリーブ油、生クリーム	903 28.2 2.2

※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 🍷

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」さんのものを使用します。その他の久美浜町産の使用食材は、「特別栽培米」はエチエ農産さん(女布)、「ほうれんそう」「いちご」はまつみやファームさん・松宮農園さん(金谷)、「葉ねぎ」はJA久美浜支店さんにお世話になります。「にんにく」も久美浜町内の農家さんが生産されたものを使用します。「サワラ」「生わかめ」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。「こんにゃく類」「ゆでたけのこ」は「池市食品」さん(久美浜町)にお世話になります。地元産のおいしい食材を味わって食べましょう。



★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出します。  
★毎月8のつく日は【歯の日】です。歯の健康の保持増進に効果的なかみごたえのある食品・カルシウムが豊富な食品を使った献立を実施します。今月は18日です。  
★毎月5のつく日は【世界の料理の日】として、外国の料理を給食に取り入れます。今月は25日に「アメリカの献立」です。

