



令和6年4月19日(金)

京丹後市立久美浜中学校

(編集・作成: 栄養教諭 土出 霞)

# いただきます

## 令和6年度の給食が 始まりました!



73名の新1年生を迎え、令和6年度の給食がスタートしました。学校給食は、成長期である中学生のみさんの心と体が健やかに育つのを支えます。

久美浜中学校のランチルームには「食べ物で体をつくり、食べ方で人をつくる学校給食」という言葉が掲げられています。食べることで健康な「体」をつくるのはもちろんですが、給食時間を通じて、食べ物や栄養の知識、望ましい食事マナー、衛生的な食事の準備や後片付けの仕方、食事を作ってくれる人への感謝の心などを身に付けることができます。「食べ方」で、よりよい「人」そのものをつくることのできるよう意識しましょう。

中学校の給食量は、成長期に必要な栄養バランスを考えて用意されています。勉強や部活動を頑張るためにも、しっかり食べましょう。

3年生の生徒会本部の人たちが、1年生の給食準備を手伝ってくれています。



今年度は感染症対策に配慮しつつ、ランチルームに全学年が揃って、対面座り、給食を食べています。



給食委員の人が、給食時間にその日の献立についてのクイズなどを放送しています。楽しく、おいしく、食について学ぼう!

## 久美浜中の給食を紹介します!

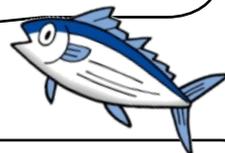
### デザート



### 牛乳

1週間に1回程度手作りゼリーや果物などのデザートがつきます。

地元久美浜産の「ヒラヤミルク」です。カルシウムたっぷりのおいしい牛乳です。



### ほぼ毎日、ご飯食です。

丹後産コシヒカリを炊いています。19日の「食育の日」を含む1週間は久美浜町女布のエチエ農産さんの「特別栽培米」を使用します。特別栽培米とは通常より農薬や化学肥料の使用量が控えられたおいしいお米です。



基本は一汁二菜です。「旬」「久美浜町産」の食材にこだわるとともに栄養バランスや料理法も考えて献立を立てています。

### 主食

### おかず (主菜・副菜・汁物など)

# 給食室メンバーです!



## 給食調理員

足立 ひとみ(主任)  
 中西 美和子  
 金安 佳子  
 安川 いさり  
 三鍋 恭子  
 (京丹後市総合サービス)

## 栄養教諭

土出 霞



みんなで力を合わせて約230食の美味しい給食を作ります☺️  
 詳しい紹介はランチルーム前に掲示しています。  
 見てくださいね♪

# ここがすごい! 学校給食

## ① 学校給食は栄養バランスがよい

給食では、成長期に必要な栄養がしっかりとれるよう配慮されています。カルシウム・鉄など不足しがちな栄養素については、1日に必要な量の40~50%が給食1食分でとれるよう配慮されています。(右図…文部科学省ホームページ「日本の学校給食と食育」リーフレットより)

## ② 学校給食はとても衛生的

文部科学省の定めた「学校給食衛生管理基準」に基づき、食品の選定から生徒のみなさんの口に入るまで、食中毒等の事故が起こらないよう管理されています。

## ③ 学校給食は「食」の教科書!

給食を通じて旬の食べ物、いろんな調理法に触れることができるとともに、日本各地の郷土料理や世界の料理も知ってもらえるよう献立をたてています。今年度の給食もお楽しみに!



久美浜中学校ホームページでも「給食献立表」「食育だより」等が見られます。(右側のQRコードにてアクセスしてください)



# 4月16日実施「白身魚の香草パン粉焼き」

残食ゼロの大好評メニュー♪ 給食ではタラを使用しました。家でも作ってみてね☺️

【材料・4人分】白身魚 4切、塩・こしょう 適量、白ワイン 小さじ1、にんにく 小1かけ  
 パン粉 大さじ2強、乾燥パセリ 小さじ1/4、粉チーズ 大さじ1弱、オリーブ油 大さじ1弱

### 【作り方】

1. にんにくはすりおろしにする。白身魚に塩・こしょう・白ワイン・にんにくで下味をつけておく。
2. パン粉・パセリ・粉チーズを合わせて混ぜておく。
3. アルミホイル、クッキングシートなどで魚がのる大きさのカップを作り、1の魚をのせる。その上に2のパン粉などをかけ、さらに上からオリーブ油をたらす。
4. オーブンでパン粉に焦げ目がつくまで焼く。(180度、13分程度)



## 月額 3,800 円(4月~12月)

- ※1月は調整月とします。
- ※毎月26日(金融機関が休業日の場合は翌営業日)に学級費と一緒に振替を行います。
- ※昨年度に引き続き給食費の保護者負担額を「1食 200 円」に統一します。差額は京丹後市より支援を受けます。
- ※入院等のやむを得ない事情による連続4日以上以上の欠席や、4日前までに連絡をいただいたご家庭の都合等による欠席は、返金の対象となります。詳しくは学校までお問合せください。

## 優れた栄養バランス

「学校給食実施基準」に基づき、児童生徒の発達段階に応じて必要な栄養をバランス良く取ることができるよう、毎日の献立が作られています。

