

学校給食予定献立表

5月



令和6年5月 京丹後市立久美浜中学校

今月の給食目標

食事のマナーを身につけよう!

全校生徒が気持ちよく給食時間を過ごすには、1人ひとりがマナーを意識して食事をするのが大切です。中学生としてふさわしい食べ方、ふるまいを心がけましょう。



- ★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出します。※今月は17日(金)に実施します。
- ★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。
- ★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15日に「フィリピンの献立」です。
- ★その他、1日は「八十八夜」、2日は「こどもの日」にちなんだ献立を実施します。

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。

久美浜町産、丹後産、京都府内産等の地産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。

材料

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える				栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム (後掲相当量) g
		主食	主菜	副菜、デザート等			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	八十八夜 NEW 茶の香ごはん、茶の葉ふりかけ	サワラの竜田揚げ	即席漬けじゃがいものみそ汁	○	八十八夜にちなんだ新メニューの「茶の香ごはん」「茶の葉ふりかけ」は煎茶を炊き込んだ若草色のごはん、茶葉を使ったふりかけです。	サワラ、油揚げ、かつお節、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ	こまつな、にんじん、ねぎ	しょうが、キャベツ、たまねぎ	米、片栗粉、小麦粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま	802 29.2 3.2
2	木	端午の節句 親子丼	ちくわとまびきたまねぎの酢みそ和え	こんにゃくのおかか煮かしわもち	○	端午の節句にちなみ、デザートにかしわもちを出します。親子丼も人気の高いメニューです。お楽しみに!	鶏肉、卵、ちくわ、みそ、かつお節	牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ、こんにゃく、キャベツ、まびきたまねぎ	米、片栗粉、砂糖、かしわもち	油	796 28.5 2.7
3	金	憲法記念日			牛乳がつく日には○を、それ以外の飲み物の日には飲み物の名前をのせます。								
6	月	振替休日											
7	火	ごはん	鶏肉のバーベキューソース	野菜のソテーコーンポタージュ	○	こんがり焼いた鶏肉に、たまねぎやりんごを入れて作ったオリジナルのバーベキューソースをかけていただきます!	鶏肉、豚肉、ベーコン	牛乳	こまつな、にんじん	すりおろしりんご、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、コーン	米、小麦粉、片栗粉、砂糖	バター、油	794 29.8 2.3
8	水	歯の日 麦ごはん	ササミのチリソースあえ	切干大根のサラダみそワントンスープ	○	麦ごはん、ササミ、切干大根などでいつもよりかみごたえをアップさせた献立を出します。かむ回数意識しよう。	ササミ、ハム、豚肉、みそ	牛乳	にんじん、水菜、ねぎ	キャベツ、しょうが、にんにく、もやし、コーン、切干大根、たまねぎ	米、麦、砂糖、片栗粉、ワントン	油、ごま、ごま油	763 30.4 2.9
9	木	ごはん	サバのカレー煮	炒めビーフン若竹汁	○	旬のたけのこや生わかめを使ったメニューもいよいよこの日が最後です。季節のおいしいものを味わおう。	サバ、豚肉、豆腐、かまぼこ	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、しょうが	米、砂糖、ビーフン	油	769 29.8 2.7
10	金	三色そばろごはん	オニオンサラダ豆腐の中華スープ	オレンジ	○	「鶏そばろ」「いり卵」「きやいんげん」の3種の具をのせたごはんです。おいしくて、見た目もかわいい!	鶏ひき肉、卵、ツナ、豚肉、豆腐	牛乳、わかめ	さやいんげん、水菜、にんじん、にら	たまねぎ、しめじ、しょうが、オレンジ	米、砂糖	油、ノンエッグマヨネーズ	817 28.9 2.7
13	月	ごはん(特別栽培米)	ひじき豆腐	ベーコンとコーンの炒め物フライド小魚	○	小魚が苦手...という人は多いと思いますが、カレー風味のこのフライド小魚は食べやすいはず!おいしいです。	豆腐、鶏肉、油揚げ、ベーコン	牛乳、煮干し、ひじき、青のり	こまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、キャベツ、コーン	米、砂糖、小麦粉	油	835 32.6 2.3
14	火	ごはん(特別栽培米)	えのきバーグの照り焼きソースかけ	もやしのカレー炒めわかめとレタスのスープ	○	みんな大好きなハンバーグにはえのきをたっぷり入れ、きのこのうま味を閉じ込めます。手作りのタレも人気です。	鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、卵、豚肉	牛乳、わかめ	にんじん、にら	えのきたけ、もやし、レタス、たまねぎ、しょうが	米、片栗粉、砂糖、はるさめ	油、ごま油	743 25.7 2.5
15	水	世界の料理~フィリピン~ ごはん(特別栽培米)	チキンアドボ	フィリピン風ポトフパインカップケーキ	○	今月はフィリピン料理「チキンアドボ」は酢を使った鶏肉の煮物です。「アドボ」は「マリネ」という意味です。	鶏肉、豚肉、卵	牛乳	にんじん、さやいんげん	にんにく、キャベツ、しょうが、たまねぎ、パイン缶	米、砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス	油	847 32.4 2.5

※裏面に続きます

