

学校給食予定献立表

6月

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」



令和6年6月 京丹後市立久美浜中学校

今月の給食目標



衛生的な食事の仕方を考えよう!

気温・湿度が高くなりやすい6月は、食中毒の起こりやすい時期でもあります。手洗い・給食当番の身支度などに今まで以上に気をつけて過ごしましょう!

★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。

★毎月5のつく日に【世界の料理】として外国の料理を給食に取り入れます。

今月は25日(火)「インドの献立」です。

★7日(金)は合唱祭前日のお楽しみ献立を実施します♪ 材料を見て、どんなメニューが登場するか推理してみましょう!

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。

u>

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						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			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ごはん	みそ肉じゃが	ツナと小松菜の炒め物 オレンジ	○	給食の煮物はどれも「おいしい」と好評です。大量調理でしか出せない味わいなのかもしれません。みそをきかせた変わり種の肉じゃがです。	豚肉、ツナ、みそ	牛乳	ねぎ、にんじん、こまつな	たまねぎ、こんにゃく、キャベツ、オレンジ	米、じゃがいも、砂糖	油	737 22.7 1.6	
【歯と口の健康週間】4日～11日 ★のメニューが「かみかみメニュー」「カルシウムたっぷりメニュー」です。														
4	火	もぐもぐカリカリ丼★	炒めビーフン	高野豆腐と野菜のスープ★	○	6月の4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食でもこの日から11日まで歯の健康の保持増進に効果的なメニューを出します。	大豆、豚肉、高野豆腐、鶏肉	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、ピーマン、ねぎ	ごぼう、キャベツ、たまねぎ、もやし、しょうが、きくらげ	米、じゃがいも、ビーフン、砂糖、片栗粉	油、ごま、ごま油	835 27.0 1.9	
5	水	ごはん	豆腐の中華風煮★	じゃがいものしょうゆドレッシング★ アーモンドじゃこ★	○	じゃがいもをかためにゆでて、シャキシャキとした食感を楽しめるサラダや、かりかりとしたアーモンドやじゃこの風味を、かむ回数を意識しながら楽しもう。	豆腐、豚肉	牛乳、かえりじゃこ	ねぎ、にんじん	はくさい、たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、きゅうり、レモン	米、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油、アーモンド、ごま油	766 28.5 1.9	
6	木	ごはん	小アジのカレー揚げ★	茎わかめのきんぴら★ 厚揚げのみそ汁★	○	茎わかめのシャキシャキ感がクセになるきんぴらをお楽しみに! 小アジは、魚が苦手な人も食べやすいようカレー味でカラリと揚げます。	アジ、豚肉、厚揚げ、みそ	牛乳、茎わかめ	にんじん、さやいんげん、ねぎ	こんにゃく、たまねぎ	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、砂糖	油、ごま油	759 27.9 2.1	
7	金	合唱祭前日 お楽しみ献立			○	セレクト飲み物 合唱祭前日は、明日に向けて「がんばれ〜!」の気持ちをこめて調理室からおいしいプレゼントです。どんなメニューか推理してみよう→	鶏肉、豚肉	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、ぶなしめじ、コーン、レモン	米、米粉、パン粉、ゼリーの素、はちみつ、じゃがいも	マーガリン、生クリーム	763 22.3 4.1	
8	土	大豆入りドライカレー(麦ごはん)★		きゅうりとパインのサラダ 福神漬け	○	豆が苦手な人も、カレーの中に入れていれば食べやすいのでは...? 普段のカレーとは一味違う、ドライカレーをお楽しみに♪	大豆、豚ひき肉、鶏ひき肉	牛乳	グリーンピース、にんじん	たまねぎ、しょうが、コーン、きゅうり、パイン缶、福神漬け	米、麦、小麦粉、砂糖	油、カレーパウダー	818 27.3 3.1	
10	月	振替休業日												
11	火	梅ちりごはん★	鶏肉の照り焼き	小松菜の昆布炒め★ しめじのすまし汁	○	梅・ちりめんじゃこ・ごまなどを入れてさっぱりとした風味の「梅ちりご飯」は、給食のこの時期の定番です。入梅に合わせて出します。	鶏肉、豚肉、豆腐	牛乳、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、こんぶ	にんじん、こまつな、ねぎ	しょうが、にんにく、キャベツ、ぶなしめじ、たまねぎ	米、砂糖	ごま、ごま油	712 31.3 3.1	
12	水	ごはん	鶏肉とレバーの甘辛がらめ	マロニーの炒め煮 豚肉とレタスのみそ汁	○	レバーは苦手...と食べる前から諦めていませんか? 焼き鳥風の甘辛い味付けで食べやすいですよ。チャレンジしてみてくださいね。	鶏肉、鶏レバー、豚肉、ちくわ、みそ	牛乳	ねぎ、さやいんげん、にんじん	しょうが、こんにゃく、レタス、たまねぎ	米、砂糖、片栗粉、じゃがいも、マロニー	油	792 28.5 3.1	
13	木	ごはん	豚肉と玉ねぎのオイスターソース炒め	ピリ辛きゅうりワンタンスープ	○	ピリ辛きゅうりは、ぱくぱくとつい止まらなくなるおいしさです。ワンタンスープはみんなが大好きな定番メニュー♪	豚肉、鶏肉	牛乳	こまつな、にんじん、ねぎ	しょうが、キャベツ、たまねぎ、きゅうり	米、砂糖、ワンタン	油、ごま油	676 22.5 2.1	
14	金	ごまごはん	高野豆腐の含め煮	豚肉とピーマンの炒め物 アゴのたたき汁	○	丹後ではトビウオを「アゴ」とも呼びます。トビウオの身をすり身にして団子状にし汁の中に入れます。ダシもトビウオの骨を使ってとっています。	高野豆腐、豚肉、トビウオ、みそ	牛乳	ピーマン、にんじん、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、しょうが、えのきたけ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま	761 32.6 3.7	

日	曜日	献立内容			牛乳	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		
17	月	ごはん(特別栽培米) 	じゃがいものチーズ焼き	切干大根のソース炒め コーンスープ	○	19日の「たんご・食の日」を含む一週間は、主食に久美浜産の特別栽培米をいただきます。地元のおいしい食材を味わっていただきますよう。	ツナ、豚肉、鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん、みずな、パセリ	たまねぎ、切干大根、キャベツ、コーン	米、じゃがいも	油	762 24.4 2.4	
		「特別栽培米」使用マークです!												
18	火	タコライス(特別栽培米・麦ごはん) 		ベーコンとレタスのスープ あじさいゼリー	○	今の時期に咲く「あじさい」をイメージしたかわいらしいゼリーを手作ります。雨粒に濡れるあじさいの花のキラキラ感が出せますように…!	豚ひき肉、あじさい肉、ベーコン	牛乳、チーズ	トマト、トマト缶、にんじん	にんにく、たまねぎ、キャベツ、レタス	米、麦、ゼリーの素、カットゼリー	油	842 26.0 3.3	
たんご・食の日														
19	水	ごはん(特別栽培米) 	トビウオの青のりフライ	トマトときゅうりの甘酢和え 玉ねぎのみそ汁	○	今月は久美浜産のトビウオを給食に使用します。さっぱりとした甘酢和えていただきます。トビウオも食べやすい青のりフライで出します。	トビウオ、卵、油揚げ、みそ	牛乳、青のり、わかめ	トマト、にんじん、ねぎ	きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、レモン	米、小麦粉、パン粉、砂糖	油	772 29.6 2.4	
20	木	ひじきごはん(特別栽培米) 	ちくわのごま揚げ	たくあん和え すまし汁	○	ひじきだけでなく、鶏肉や油揚げなど6種類の具が入った味わい深い「ひじきごはん」。久美浜産の特別栽培米で作るので、言うまでもなくおいしい!	鶏肉、油揚げ、ちくわ、卵、豆腐	牛乳、ひじき	にんじん、グリーンピース、みずな、にんじん、ねぎ	こんにゃく、たくあん、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ	米、ごま、小麦粉、麩、砂糖	油	747 27.2 3.8	
21	金	減量ごはん(特別栽培米) 	ジャージャー麺	五日炒め ミディトマト	○	ジャージャー麺にはなす、ピーマン、たまねぎなど野菜をたっぷり使います。ひき肉も使うので、タンパク質もばっちり補給できます。	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豚肉	牛乳	トマト、にんじん、ねぎ、ピーマン	にんにく、しょうが、なす、干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、キャベツ	米、中華めん、片栗粉	油、ごま油	797 27.7 2.3	
24	月	ごはん	わかめの米粉かき揚げ	豚肉とコーンのソテー 大豆の華のふわふわ汁	○	わかめ入りのかき揚げは、米粉を使うことでさくっとしてベタつきの少ない仕上がりです。「大豆の華」とは蒸した大豆をまるごとすりつぶして作られた栄養たっぷりの食品です。	むきえび、ちくわ、豚肉、大豆の華、豆腐、卵	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、コーン	米、小麦粉、米粉、片栗粉	油	757 24.3 2.4	
世界の料理～インド～														
25	火	ごはん 	タンドリーチキン	じゃがいものサブジ ひよこ豆のスープ	○	今月は給食を通じてインドに旅しましょう! 給食でもおなじみの「タンドリーチキン」はカレー粉、ケチャップ、ヨーグルトなどに鶏肉をつけてこんで焼いたメニューです。	鶏肉、ベーコン、豚肉、ひよこ豆	牛乳、ヨーグルト	さやいんげん、にんじん、みずな	たまねぎ、にんにく	米、じゃがいも	油	757 24.3 2.4	
26日(水)・27日(木) 期末テスト		早寝早起き朝ごはん! 朝食をしっかり食べて登校し、テストを受けよう! 												
28	金	なごし ばらえ 夏越の祓 ごはん	鶏肉のさっぱり煮	磯香和え 夏ののっぺい汁 水無月風ういろう	○	6月30日に行われる「夏越の祓」は厄払いの意味を込めて行われる神事です。「水無月」はその日に食べられる和菓子です。久美浜産の小豆を使い、手作ります。	鶏肉、豆腐、小豆	牛乳、のり	水菜、にんじん	キャベツ、大根、干しいたけ、きゅうり、しょうが、にんにく	米、砂糖、米粉、小麦粉、じゃがいも、片栗粉		734 28.0 2.9	

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)、「トマト」を「松宮農園」さん(金谷)、「和田農園」さん(三谷)、「ねぎ」を「JA久美浜支店」さん、「小豆」を「田吾作」さん(布袋野)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。「アジ」「トビウオ」は「さかな屋よしだ」さん(峰山町)にお世話になり丹後産のものを使用します。「たまねぎ」は農家・中西さん(峰山町)にもお世話になります。地元産のおいしい食材を味わって食べましょう。



【6月栄養価 平均値】エネルギー764kcal、たんぱく質 27.1g 食塩相当量 2.7g

【京丹後市基準値・中学生】エネルギー780kcal、たんぱく質 29.7g、食塩相当量 2.5g

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか? この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

