

学校給食予定献立表



令和6年7月 京丹後市立久美浜中学校

今月の給食目標

夏の食生活について考えよう！

水分や食事をしっかりと、夏バテや熱中症を予防しましょう。給食を通じて地域でとれる夏野菜や果物などについて知り、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

★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。

今月は都合により10日(水)に「フランスの献立」を実施します。

★1学期の給食最終日は18日(木)、終業式は19日(金)です。2学期の始業式は8月27日(火)、給食開始日は8月28日(水)です。詳しくは裏面を見てください。



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。

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価
		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	エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム g (食塩相当量) g
1	月	半夏生 (はんげしょう)		NEW	○	半夏生の行事食「たこめし」は年に一度の登場です。タコの吸盤のように、田んぼに稲がよく根付くようにと願って食べられています。	たこ、油揚げ、鶏肉、平天、厚揚げ	牛乳、ひじき、もみのり	にんじん、さやいんげん、トマト	新しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、砂糖	油	733 27.8 2.7
2	火	ごはん	夏野菜と鶏肉の南蛮漬け	キャベツと油揚げの煮びたし豆腐のみそ汁	○	かぼちゃ、なす、ピーマンなど、たっぷりの夏野菜と鶏肉のから揚げに、さっぱりとした南蛮ダレを合わせて、肉や魚が苦手な人でも食べやすい味わいです。	鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、わかめ	かぼちゃ、ピーマン、にんじん、ねぎ	なす、しょうが、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、片栗粉、砂糖	油	786 27.2 2.9
3	水	ごはん	豚肉のキムチ炒め	無限きゅうりにらたま汁	○	「無限きゅうり大好き♡」という感想を去年たくさんいただきました…。きゅうりを塩昆布、ごま油、ごまなどで和えるだけのシンプルな料理ですが、これがおいしい!	豚肉、卵、豆腐	牛乳、塩昆布	ねぎ、にんじん、にら	たまねぎ、きゅうり、はくさいキムチ	米、じゃがいも、片栗粉	油、ごま油、ごま	714 26.0 2.9
4	木	ジャンバラヤ (麦ごはん)		NEW	○	ジャンバラヤは新メニュー…といいつつ、昔々に久美浜中で実施されたことがあるメニューのようです。トマト味の洋風混ぜご飯です。	鶏肉、ウィンナー、豚肉	牛乳	トマト缶、トマトピューレ、にんじん	たまねぎ、キャベツ、コーン、みかん缶、パイン缶、もも缶	米、麦、カットゼリー、砂糖	油	735 20.7 2.1
5	金	七夕	減量ごはん	イカのかりん揚げ	○	「七夕」にちなんで献立です。天の川に見立てたそうめんの上には星のようなオクラ、短冊に見立てたかまぼこなどが浮かびます。ゼリーは星の輝きをイメージしています。	イカ、かまぼこ	牛乳	ピーマン、オクラ、にんじん	キャベツ、干ししいたけ	米、そうめん、青りんごゼリーの素、カクテルゼリー	油、ごま油	766 25.0 3.7
8	月	歯の日	麦ごはん	ささみの青のりフライ	○	普段からよくかんで食べてほしいですが「歯の日」は特に意識してみましょう。ささみのフライはおいしいだけでなくかみごたえもありますよ。	鶏ささみ、卵、厚揚げ、みそ	牛乳、茎わかめ、青のり	にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、麦、パン粉、小麦粉	油、ごま	741 29.1 3.6
9	火	減量	鮭わかごはん	トマトバジルソースパスタ	○	普通のわかめごはんもおいしいですが、鮭わかめごはんはさらに「鮭」が入ってゴージャスなごはんです。トマトバジルソースパスタはレストランの味を目指します。	ベーコン、ツナ、豆乳	牛乳、チーズ	トマト、バジル、にんじん	たまねぎ、にんにく、キャベツ	米、スパゲティ、砂糖、プリンの素	油、オリーブ油	837 23.7 3.0

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



【7月栄養価 平均値】エネルギー 765kcal、たんぱく質 26.6g 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

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものの方がよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう!



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	
		世界の料理・フランス											
10	水	ごはん	トビウオのラビゴットソースかけ	ポテトリヨネーズ ジュリエヌ スープ	○	「世界の料理」はこの夏のオリンピックの開催地でもあるフランスの料理です。ラビゴットソースは見た目もきれいでおいしく魚を食べることが出来ます。	トビウオ、 ベーコン、 豚肉	牛乳、 チーズ	トマト、にんじん、みずな	たまねぎ、きゅうり、もやし、えのきたけ	米、片栗粉、砂糖、 <u>じゃがいも</u>	油	780 28.5 2.0
11	木	夏野菜と豚肉の塩だれ丼 (特別栽培米)		きゅうりのごとごと 麴のすまし汁 冷凍みかん	○	塩だれ丼はたまねぎ、ピーマン、ねぎなどを使用し、ご飯によく合う塩だれ味の具をご飯にのせていただきます。夏向きの味です！	豚肉、豆腐、 かまぼこ	牛乳、わかめ	ピーマン、赤ピーマン、 <u>ねぎ</u> 、みずな	たまねぎ、きゅうり、冷凍みかん、コーン、 <u>にんにく</u> 、ぶなしめじ	米、麴、片栗粉	油、ごま油、ごま	703 25.6 2.8
12	金	ごはん(特別栽培米)	スタミナ肉じゃが	もやしのポン酢炒め 大豆とじゃこのかりかり揚げ	○	久美浜産の美味しい特別栽培米に「スタミナ肉じゃが」が抜群に合います♪ にら、にんにく、トウバンジャンなどが入り、夏らしい味わいです。	豚肉、厚揚げ、ハム、大豆	牛乳、煮干し	にら、こまつな、にんじん	たまねぎ、こんにゃく、ぶなしめじ、 <u>にんにく</u> 、もやし	米、片栗粉、 <u>じゃがいも</u> 、砂糖	油、ごま油	813 30.7 2.4
15	月	海の日											
16	火	ごはん(特別栽培米)	ヤンニョムチキン	もやしのナムル わかめスープ	○	給食でも定番メニューとなりつつある「ヤンニョムチキン」は、にんにくやトウバンジャンが効いてごはんに合う味です。もやしのナムルも人気メニューです。	鶏肉、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、 <u>にんにく</u> 、もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	米、片栗粉、砂糖	油、ごま油、ごま	781 29.7 2.5
17	水	ごはん(特別栽培米)	トビウオとラタトゥイユのオープン焼き	切干大根のスープ ゆでとうもろこし	○	オープン焼きは、魚と一緒にマッシュポテトや手作りのラタトゥイユ(野菜の煮込み料理)、チーズをのせて焼いたおしゃれな料理です。	トビウオ、ベーコン、豚肉	牛乳、チーズ	トマト、にんじん、みずな	たまねぎ、ズッキーニ、もやし、えのきたけ	米、 <u>じゃがいも</u> 、片栗粉	油	718 26.1 1.6
		たんご・食の日											
18	木	うずら卵入り夏野菜カレー (特別栽培米)		梅ドレッシング サラダ スイカ	○	「一学期お疲れ様」の気持ちをこめて、うずら卵をトッピングしたカレーと、久美浜産の甘くておいしいスイカを出します♪1学期のよい締めくくりができるようにしましょう。	鶏肉、うずら卵	牛乳	かぼちゃ、にんじん、ピーマン	<u>にんにく</u> 、たまねぎ、 <u>なす</u> 、きゅうり、キャベツ、梅干し、 <u>スイカ</u>	米、麦、 <u>じゃがいも</u> 、砂糖	油、オリーブ油、カレールウ	838 25.9 2.9
19	金	1学期 終業式											