

学校給食予定献立表 8. 9月



令和6年8, 9月 京丹後市立久美浜中学校

今月の給食目標

規則正しい食生活を心がけよう!

夏休み中、生活が不規則になってしまった人はいませんか? 2学期を元気に過ごすことができるよう、まずは「早寝早起き朝ごはん」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実施します。
- ★毎月【世界の料理】を給食に取り入れます。8月は28日(水)「タイ・東南アジア」の料理、9月は5日(木)「インド」の料理です。
- ★毎月8のつく日は【歯の日】です。かみごたえのあるメニューやカルシウムの豊富なメニューを取り入れた献立を実施します。今月は18日(水)です。
- ★11日(水)、12日(木)は2年生が「職場体験」のため、1・3年生のみの給食となります。

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。

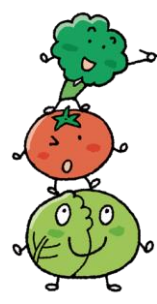
久美浜町産、丹後産、京都府内産等の地場産食材を使用する場合(予定)は、下線付きでお知らせします。

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		主に体のエネルギー源になる		栄養価
		主食	主菜	副菜、デザート等			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8月													
27	火	始業式				2学期も はし・ハンカチ・マスクなど 忘れ物ゼロを心がけよう!							
		世界の料理～タイ・東南アジア～											
28	水	ガパオライス		炒めビーフン パインゼリー	○	「ガパオライス」はタイ料理です。ナンプラーという調味料やパジルを使います。パインゼリーも甘酸っぱくておいしい月	豚ひき肉、 鶏ひき肉、 豚肉	牛乳	にんじん、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、パジル	にんにく、しょうが、たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、きくらげ、パインジュース	米、麦、砂糖、ビーフン、ゼリーの素	油、ごま油	903 31.4 2.6
29	木	減量ごはん	冷やしうどん	豚肉と野菜のソテー 納豆みそ	○	暑い日でもめん類は食べやすいですね。めん料理だけでは栄養のバランスが偏るので野菜などもしっかり食べよう。	いなり揚げ、かまぼこ、豚肉、納豆、豚ひき肉、みそ	牛乳	ねぎ、ピーマン	キャベツ	米、うどん、砂糖	油、ごま	826 29.7 4.4
30	金	ごはん	夏野菜のチーズ焼き	きゅうりのレモンサラダ 卵のふわふわスープ	○	8月31日は「野菜(8月31)の日」です。夏野菜とチーズの相性はばつぐんです。野菜をたくさん食べよう。	鶏ひき肉、鶏肉、卵	牛乳、チーズ	かぼちゃ、ピーマン、にんじん、ねぎ	なす、きゅうり、キャベツ、レモン、たまねぎ	米、砂糖、パン粉	油	739 25.7 2.7
		防災の日											
2	月	ごはん	高野豆腐のうま煮	切干大根とツナの炒め物 栄養すいとん汁	○	9月1日の「防災の日」にちなみ、乾物を使ったメニューや、炊き出して提供されることが多い「すいとん」の汁を出します。	高野豆腐、ツナ、鶏肉、油揚げ	牛乳	にら、にんじん、こまつな	切干大根、たまねぎ、こんにゃく、しめじ	米、砂糖、小麦粉、白玉粉	油	757 26.2 2.9
3	火	ごはん	ホキの夏野菜ソース焼き	キャベツのソテー コンソメスープ	○	魚や野菜が苦手な人でも食べやすいよう、コーンとマヨネーズの味で仕上げた「ホキの夏野菜ソース焼き」をお楽しみに!	ホキ、豚肉、鶏肉	牛乳	赤ピーマン、ピーマン、にんじん	たまねぎ、コーン、キャベツ、もやし	米	油、ノンエッグマヨネーズ	698 25.7 2.2
4	水	ごはん	なすと鶏肉の辛味炒め	はりはり漬け かぼちゃのみそ汁	○	少量の一味がアクセントとなり、ごはんがすすむ「なすと鶏肉の辛味炒め」はなすがとれる時期の給食の定番メニューです。	鶏肉、豆腐、みそ	牛乳、わかめ、こんぶ	ねぎ、にんじん、かぼちゃ	なす、きゅうり、切干大根、たまねぎ、にんにく、しょうが	米、片栗粉、小麦粉、砂糖	油	780 25.1 2.6
		世界の料理～インド～											
5	木	ターメリックライス(麦ごはん)	バターチキンカレー	きゅうりとパインのサラダ ぶどうの食べくらべ	○	農家さんにお世話になり2種類の久美浜産ぶどうを1粒ずつ出します。食べくらべしてみよう。品種は当日お知らせします。	鶏肉	牛乳、ヨーグルト	トマト缶、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、にんにく、きゅうり、キャベツ、パイン缶、ぶどう	米、麦、じゃがいも、砂糖	油、マーガリン、バター、生クリーム、カレールウ	780 24.2 2.7
6	金	ソースカツ丼		いもづるの煮つけ そうめん汁	○	さつまいもを収穫する前に食べることができる「いもづる」は今だけの旬の味。ソースカツ丼は言わずと知れた人気メニューです。	豚肉、卵、油揚げ、かまぼこ	牛乳	にんじん、ねぎ	いもづる、しいたけ	米、小麦粉、パン粉、そうめん、砂糖	油	836 29.3 3.5
9	月	ごはん	マーボーなす	春雨サラダ フライド小魚	○	「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがあります。(どんな意味か調べてみよう。)マーボーなすはごはんが進む味でおいしいです!	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、卵	牛乳、青のり、煮干し	にんじん、ねぎ	なす、にんにく、しょうが、干しいたけ、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、きくらげ、キャベツ	米、砂糖、片栗粉、はるさめ、小麦粉	油、ごま油	808 24.5 2.4
10	火	ごはん	サバの松前煮	こんにゃくのつるつる炒め 豚肉とレタスのみそ汁	○	昆布のうまみをたっぷりサバに煮含ませて仕上げる「松前煮」は、ごはんにもよく合い、おいしいです。	サバ、ベーコン、豚肉、みそ、豆腐	牛乳、こんぶ	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、コーン、レタス、えのきたけ、こんにゃく	米、砂糖	油、ごま油	770 29.7 2.6
		1・3年生のみの給食											
11	水	手作りウインナーパン	ポークピーンズ	かぼちゃときのこのソテー	○	大きなウインナーが一本丸ごとパン生地で包まれた「ウインナーパン」を手作ります。新メニューです。お楽しみに♡	豆腐、大豆、鶏肉、豚肉、ウインナー	牛乳	にんじん、トマトピューレ、かぼちゃ、こまつな	えのきたけ、しめじ、にんにく、たまねぎ	小麦粉、砂糖、じゃがいも	マーガリン、オリーブ油	710 29.3 3.1

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・3年生のみの給食					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12	木	ごはん	夏野菜のかき揚げ	昆布炒め えのきのすまし汁	○	夏野菜のかき揚げには、4種類の夏野菜を含めた6種の具材が入っています。食べながらどんな食材が入っているか、探してみよう。	エビ、竹輪、卵、かまぼこ	牛乳、塩こんぶ	ゴーヤ、 <u>かぼちゃ</u> 、 <u>ピーマン</u> 、 <u>ねぎ</u> 、にんじん	たまねぎ、コーン、キャベツ、えのきたけ	米、小麦粉、 <u>米粉</u>	油、ごま油	670 19.3 2.4
13	金	減量わかめごはん	五目炒め	しょうゆラーメン 冷凍みかん	○	「冷凍みかん」は、甘くて冷たい人気デザートです。今年度最終となります。味わって食べよう。しょうゆラーメンも楽しみです。	豚肉	牛乳、炊き込みわかめ	ピーマン、にんじん、 <u>ねぎ</u>	キャベツ、たまねぎ、 <u>にんにく</u> 、もやし、コーン、しょうが、冷凍みかん	米、中華めん	油、ごま油	743 23.9 2.8
16	月	敬老の日											
17	火	中秋の名月 ごはん(特別栽培米)	スタミナ炒め	お月見団子汁 お月見ゼリー	○	十五夜にちなみ、満月に見立てたかぼちゃ入りの団子を浮かべた「お月見団子汁」を出します。新メニューのゼリーもお楽しみに♡	豚肉、かまぼこ	牛乳	こまつな、にんじん、 <u>かぼちゃ</u> 、 <u>ねぎ</u>	キャベツ、たまねぎ、 <u>にんにく</u> 、しょうが、ぶどうジュース、あんず缶	米、砂糖、白玉粉、ゼリーの素、片栗粉	油	773 21.5 2.3
18	水	歯の日 麦ごはん(特別栽培米)	厚揚げとチンゲンサイの中華風煮	骨太サラダ ぶどう	○	久美浜産のぶどうをデザートに出します。町内の農家さんがこだわって作ってくれた「ピオーネ」という品種のぶどうです。	豚肉、厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ、にんじん	干しいたけ、はくさい、たまねぎ、切干大根、もやし、 <u>きゅうり</u> 、 <u>ぶどう</u>	米、麦、片栗粉、砂糖	油、ごま油	723 23.9 1.8
19	木	たんご・食の日 ごはん(特別栽培米)	キスとさつまいもの天ぷら	きゅうりとなすの即席漬け 冬瓜のうすくず汁	○	9月の「たんご・食の日」はシーズン初登場の「丹後産キス」を使った天ぷらです。さつまいもも久美浜産のものを使用予定です。	<u>キス</u> 、鶏肉、豆腐、卵	牛乳、炊き込みわかめ	にんじん、 <u>ねぎ</u>	<u>きゅうり</u> 、なす、キャベツ、とうがん、しょうが、たまねぎ	米、小麦粉、片栗粉、さつまいも	油	761 23.8 2.0
20	金	ひじきキムチチャーハン(特別栽培米)	じゃがいもとツナの炒め物	中華風かきたまスープ	○	ひじきの煮物は苦手という人も、このチャーハンならひじきをおいしく食べられるはず。キムチも入ってピリ辛味です。	豚肉、ツナ、豆腐、卵	牛乳、ひじき	<u>ねぎ</u> 、にんじん	<u>にんにく</u> 、キムチ、たまねぎ、きくらげ	米、片栗粉、 <u>じゃがいも</u>	油、ごま油、ごま	701 24.0 2.7
23	月	振替休日											
24	火	ごはん(特別栽培米)	かぼちゃの春巻き	磯香和え 麩のすまし汁	○	京丹後産のかぼちゃをたっぷり使った春巻きは、1つずつ調理員さんの手作りで。皮はパリパリ、中はホクホクです。	豚ひき肉、かまぼこ	牛乳、のり	<u>かぼちゃ</u> 、こまつな、 <u>にんじん</u> 、 <u>ねぎ</u>	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	米、春巻きの皮、小麦粉、砂糖、麩	油	748 20.6 2.3
25	水	減量ごはん	肉じゃが	海藻サラダ カルピス蒸しパン	○	「カルピス蒸しパン」はカルピスと牛乳を使ったさわやかな風味の蒸しパンです。昨年度も大好評でした。	豚肉、厚揚げ	牛乳、海藻ミックス	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、こんにゃく、きゅうり、キャベツ	米、ホットケーキミックス、砂糖、乳酸菌飲料、 <u>じゃがいも</u>	油、ごま油	795 23.8 2.0
26	木	大根菜めし	キスの変わり揚げ	キャベツの煮びたし 赤だし	○	大根が大きくなる前に収穫する葉っぱの「まびき菜」を使ったごはんです。ちりめんじゃこも入り、かみごたえもあります。	<u>キス</u> 、卵、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	牛乳、ちりめんじゃこ	<u>まびき菜</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>ねぎ</u>	紅しょうが、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ	米、小麦粉	油、ごま	737 29.6 3.1
27	金	ごはん	なすチーズバーグ	梨のサラダ マカロニスープ	○	秋なすをたっぷり使ってチーズ入りのハンバーグを作ります。なすが苦手な人でも、なすの味を気にせず食べることができますよ。	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、豚肉	牛乳、チーズ	みずな、にんじん	たまねぎ、なす、梨、キャベツ、もやし	米、砂糖、マカロニ、パン粉	油	745 26.1 2.4
30	月	ごはん	鶏肉のゆかり南蛮漬け	粉ふき芋 かきたま汁	○	いつもの南蛮漬けと一味ちがう、鮮やかな紫色のタレが特徴の「ゆかり南蛮漬け」は昨年度も人気でした。さっぱりしていておいしい!	鶏肉、卵、豆腐、かまぼこ	牛乳、青のり	<u>ねぎ</u> 、にんじん	たまねぎ、しめじ	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、 <u>じゃがいも</u>	油、マーガリン	805 29.7 3.0

※献立内容は、都合により変更する場合があります。



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。牛乳は久美浜町の平林乳業さん(甲山)、その他の使用食材は「特別栽培米」「じゃがいも」「かぼちゃ」「きゅうり」「さつまいも」「まびき菜」をエチエ農産さん(女布)、「ねぎ」をJA久美浜支店さん、「にんにく」を農家・奥田さん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。「キス」はさかな屋しださん(丹後町)にお世話になり丹後産のものを使用します。地元産のおいしい食材を味わって食べましょう。



【8, 9月栄養価 平均値】

エネルギー 764kcal、
たんぱく質 25.8g 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