

# 学校給食予定献立表



令和6年12月

京丹後市立久美浜中学校



## 今月の給食目標



### 風邪に負けない体をつくる食事をしよう!

これからの時期は風邪やインフルエンザが流行しやすく、注意が必要です。給食時には手洗い・手指の消毒・給食当番のマスク着用などを徹底しましょう。給食を好き嫌いせずしっかり食べ、食事面からも風邪に負けない体をつくろう!

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。

- ★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。地元産の食材を多く活用した献立を実施します。今月は17日(火)です。
- ★毎月【世界の料理】を給食に取り入れます。今月は5日(木)に「インド」の料理を出します。お楽しみに♪
- ★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12月18日(水)です。
- ★2学期の給食最終日は23日(月)です。24日(火)終業式の日には給食はありません。

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭より 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						
有機米給食・農家さんとの交流給食													
2	月	ごはん(有機米) <b>NEW</b>	さつまいもとレバーのオーロラソース	白菜の即席漬け 大根のみそ汁	○	今週は久美浜産の有機米を主食のごはんとしていただきます。エチエ農産さん、丹後緑風高等学校さんが丹精込めて育ててくださったお米です。2日(月)は越江さんが来校されます。	鶏肉、レバー、みそ、油揚げ、豆腐	牛乳、わかめ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	しょうが、はくさい、だいこん	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、片栗粉	油	815 28.8 2.7
3	火	ごはん(有機米)	肉みそおでん	ブロッコリーとササミの和え物のりの佃煮	○	肉みそおでんは、だいこん、にんじんなど久美浜産のおいしい野菜をダシでしっかりと煮込み、手作りの肉みそをかけて食べるメニューです。ごはんによく合います。	厚揚げ、平天、鶏ひき肉、ササミ、フレーク、みそ	牛乳、のり佃煮	にんじん、ブロッコリー	だいこん、こんにゃく、しょうが、キャベツ	米、砂糖、片栗粉	油	711 25.3 2.7
関西広域連合より提供されたアカエイの給食													
4	水	ごはん(有機米)	アカエイの唐揚げ南蛮だれかけ <b>NEW</b>	信田和え豚汁	○	関西広域連合より提供を受け、兵庫県産アカエイの唐揚げを給食で食べます。当日は給食前に兵庫県の水産関係者の方から海洋資源についてのリモート講義を受けます。	アカエイ、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、ほうれんそう、ねぎ	キャベツ、だいこん、ごぼう	米、砂糖	油	721 27.8 2.2
世界の料理・インド													
5	木	ごはん(有機米)	キーマカレー 	フルーツヨーグルト福神漬け	○	毎月5のつく日は「世界の料理」献立を実施します。ひよこまめ、鶏ひき肉などを使ったあっさりとしたキーマカレーと、デザートフルーツヨーグルトをお楽しみに♪	ひよこまめ、鶏ひき肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、グリーンピース、トマト缶	しょうが、にんにく、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、もも缶、バナナ、りんご	米、砂糖、小麦粉	油、カレールウ	855 25.9 2.8
6	金	ごはん(有機米)	白身魚のバジルマヨ焼き	キャベツとベーコンのソテー ミネストローネ	○	魚が苦手という人も、バジルマヨソース味はおしゃれにおいしく食べることができるのではないのでしょうか。意外とごはんにもよく合う味ですよ。	ホキ、ベーコン、鶏肉、大豆	牛乳	こまつな、トマト缶	キャベツ、コーン、たまねぎ	米、じゃがいも、マカロニ	オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	732 26.8 2.3
9	月	ごはん	栄養満点ナゲット	豚肉と野菜のソテー コンソメスープ	○	おから、豆腐、ひき肉などをこね合わせて作る栄養満点ナゲットは、手間はかかりませんがおいしく栄養たっぷりのメニューです。好き嫌いせず食べよう!	おから、豚肉、豆腐、卵、鶏肉	牛乳	ねぎ、にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、えのきたけ	米、片栗粉、じゃがいも	油	777 25.9 2.2
10	火	減量ごはん	しっぽくうどん	ツナのおひたし 昆布豆	○	香川県の郷土料理としても知られるしっぽくうどん、いったいどんなうどんか知っていますか? 久美浜産の冬野菜がたっぷり入り、おいしいですよ。	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、ツナ、大豆	牛乳、こぶ	にんじん、ねぎ、みずな	だいこん、キャベツ、しょうが	米、うどん、砂糖	油、ごま	786 28.9 3.7
11	水	ごはん	ササミの青のり天ぷら	うの花炒り煮 白菜のみそ汁	○	うの花とは、おからのことです。おからは豆腐を作る時にできる大豆のしぼりかすがですが、カルシウムや鉄、タンパク質が豊富で、成長期に積極的に食べたい食材です。	鶏ささみ、卵、おから、平天、みそ	牛乳、青のり、わかめ	にんじん、ねぎ	こんにゃく、はくさい、だいこん	米、小麦粉、砂糖	油	742 28.8 2.5

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	
12	木	麦ごはん	マーボー大根	中華サラダみかん	○	「豆腐」のかわりに「大根」をたっぷり入れたマーボー大根は給食では冬の定番メニューです。デザートのみかんはビタミンCたっぷり！風邪予防にも効果的です。	豚ひき肉、ササミ、ブレイク、みそ	牛乳	ねぎ、にんじん	だいこん、しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、もやし、きくらげ、みかん	米、麦、片栗粉、砂糖、はるさめ	油、ごま油	751 25.1 2.2
13	金	いりごきごはん	豚肉と野菜のごまみそ炒め	ひつつみ	○	「いりごきごはん」は大根をごはんに混ぜた味わい深い丹後の郷土料理です。12月3日は「ひつつみ」の日ということで、少し遅くなりましたがひつつみも登場します。	油揚げ、豚肉、かまぼこ、鶏肉、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、ねぎ	だいこん、こんにゃく、キャベツ、たまねぎ	米、小麦粉	油、ごま	760 28.9 3.8
16	月	ごはん(特別栽培米)	高野豆腐の卵とじ	大根とごぼうのごまマヨ和え しそひじきふりかけ	○	しそひじきふりかけは、しそのほのかな香りが食欲をそそる給食室手作りのふりかけです。高野豆腐、ごまなども使った献立で、カルシウムをばっちり補給できます！	鶏肉、高野豆腐、卵、ハム、かつお節	牛乳、ひじき	にんじん、ねぎ	たまねぎ、ごぼう、だいこん、キャベツ	米、砂糖	ごま、ノンエッグマヨネーズ、ごま油	812 30.3 2.8
たんご・食の日		里芋ごはん(特別栽培米)	キスの唐揚げ	たくあん和え けんちん汁	○	2024年最後の「たんご・食の日」は久美浜産のほくほくの里芋をつかったまごはんです。キスを出すのも今回がいよいよ最後になるかと思えます。味わって食べよう。	キス、豆腐	牛乳、ひじき	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	キャベツ、たくあん漬、だいこん、ごぼう	米、さといも、片栗粉	油	674 24.8 3.5
いい歯の日		麦ごはん(特別栽培米)	大豆とひじきの米粉かき揚げ	変わりきんぴら 麩のすまし汁	○	8のつく日は「歯の日」としてかみかみメニュー・カルシウムたっぷりメニューを取り入れます。米粉を使ったかき揚げは、サクとした食感がグセになります！	大豆、竹輪、エビ、卵、豚肉、かまぼこ	牛乳、ひじき	みずな、にんじん、さやいんげん、ねぎ	たまねぎ、こんにゃく、えのきたけ	米、麦、小麦粉、米粉、砂糖、麩	油	748 23.8 2.8
19	木	ごはん(特別栽培米)	コチュジャン炒め	春雨スープ 大学芋	○	大学芋は、地味ながら人気の高いデザートです。久美浜産のおいしいさつまいもで作るからかもしれません。本当においしくて、たくさん食べたいな~と思います。	豚肉、鶏肉	牛乳、わかめ	にら、にんじん	にんにく、しょうが、キャベツ、だいこん、はくさい	米、砂糖、さつまいも、片栗粉、はるさめ	油、ごま	821 25.9 1.9
冬至		ごはん(特別栽培米)	冬至バーグ	ツナと切干大根の炒め物 そうめん汁	○	今年の冬至は21日(土)ということで、冬至メニューを実施します。かぼちゃやれんこんなど、冬至に食べるとよいとされる食材を使用します。お楽しみに！	鶏ひき肉、豚ひき肉、ツナ、鶏肉、卵	牛乳	にんじん、かぼちゃ、こまつな、ねぎ	たまねぎ、れんこん、切干大根、干しいたけ	米、パン粉、砂糖、そうめん	油	790 27.3 2.2
2学期給食最終日・クリスマス給食		減量ごはん	グリルチキン	ブロッコリーのサラダ ABCスープ 手作りチョコケーキ	セレクト ジョア	最終日は、クリスマスメニュー！香草をまぶして焼いたチキン、アルファベットの形が楽しいマカロニが入ったABCスープ、手作りデザートにセレクトジョアと、もりだくさんの献立です！	鶏肉、豚肉、卵	牛乳	ブロッコリー、にんじん	にんにく、キャベツ、たまねぎ	米、マカロニ、ホットケーキミックス、チョコレート、砂糖	油、バター、マーガリン、オリーブ油、生クリーム	773 27.2 2.5
24	火	終業式											

※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」は京丹後市産コシヒカリです。今月は2日(月)~6日(金)の期間に、エチエ農産さん(久美浜町・女布)、丹後緑風高等学校 久美浜学舎さんが栽培された「有機米」をいただきます。牛乳は久美浜町の平林乳業さん(甲山)、その他の食材は「特別栽培米」「さといも」「ごぼう」「はくさい」「にんじん」「だいこん」「キャベツ」をエチエ農産さん、「ねぎ」をJA久美浜支店さん、農家・和田さん、「にんにく」を農家・奥田さん、「みずな」「ほうれんそう」「はくさい」「さつまいも」「ブロッコリー」を松宮農園さん(金谷)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」はさかな屋よしださん(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。



### 【12月栄養価 平均値】

エネルギー 767kcal、たんぱく質 27.0g、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

### 冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

