

学校給食予定献立表

今月の給食目標

郷土料理や行事食、世界の食文化を知ろう！

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。給食の献立を通じて、日本各地の郷土料理や世界の食文化について知しましょう。また1月はさまざまな行事食が登場します。日々の給食を食べながら、受け継がれてきた日本の食文化についても理解を深めましょう。

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。

1月

令和7年1月
京丹後市立久美浜中学校



★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(金)です。
★今月は1月24日～1月30日の「全国学校給食週間」にちなみ、17日(金)～31日(金)まで日本各地の郷土料理や世界の料理を献立に取り入れます。楽しみにしていてください。
★毎月8のつく日に【歯の日】として、かみごたえのあるメニューや歯や骨の健康の保持増進に効果的なカルシウムをたっぷり含む食材を使ったメニューを取り入れます。今月は都合により9日(木)に実施します。

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 (食塩相当量) g	
7	火	3学期 始業式												
8	水	冬野菜カレー		大豆サラダ りんご	○	あけましておめでとうございます。本年もよろしく願います。3学期のスタートはみんなが大好きなカレーライスです。大根なども入る冬バージョンのカレーです。	豚肉、大豆	牛乳	にんじん、みずな、ブロッコリー	にんにく、だいこん、たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、りんご	米	油、カレールウ、ノンエッグマヨネーズ	818 22.6 2.9	
9	木	歯の日 麦ごはん	肉豆腐	小松菜の昆布炒め たたきごぼう	○	肉豆腐の豆腐、炒め物の小松菜などカルシウムたっぷりの食材を使います。たたきごぼうは、おせちの一品としても親しまれる料理です。いつも以上によくかんで食べよう！	豚肉、豆腐	牛乳、こんぶ	にんじん、ねぎ、こまつな	はくさい、しょうが、キャベツ、ごぼう	米、麦、砂糖	油、ごま、ごま油	752 27.9 2.8	
10	金	七草 菜めし 1月7日に七草がゆ！	ツバスの甘辛がらめ	紅白なますかす汁	○	1月7日の「七草」にちなんで献立です。ごはんは「七草がゆ」をイメージした「菜めし」です。「紅白なます」はお正月のおせち料理の一つです。金時ににんじんを使います。	ツバス、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳	金時にんじん、にんじん、ねぎ、だいこんの葉	しょうが、だいこん、はくさい、こんにゃく	米、砂糖、さといも、片栗粉	油	788 27.0 3.4	
13	月	成人の日												
14	火	ごはん(特別栽培米)	おみくじ春巻き	ゆで野菜コンソメスープ	○	初詣でひく「おみくじ」をイメージした春巻きです。春巻きの具の中に「ウインナー」または「ツナコーン」が入っています。2種類の具が入った「超大吉」もあるかも！？	豚ひき肉、鶏ひき肉、ウインナー、ツナ、鶏肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン	米、さつまいも、春巻きの皮、小麦粉	油	760 20.2 2.4	
15	水	小正月 小豆ごはん(特別栽培米)	鶏肉の照り焼き	ほうれんそうのごま和え 白玉雑煮	○	1月15日の「小正月」の日に小豆がゆを食べるとその1年を健康に過ごすことができると言われます。おかゆの代わりに「小豆ごはん」です。白玉雑煮もお楽しみに。	鶏肉、小豆、豆腐、かまぼこ、みそ	牛乳	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、さといも、白玉粉、砂糖	ごま	732 31.2 3.5	
16	木	ごはん(特別栽培米)	イカのカレー揚げ	大根サラダにんじんポタージュ	○	久美浜産のいいにんじんを使って、見た目にも鮮やかでおいしいポタージュにします。手作りのホワイトルウが味の決め手です。クリーミーで、にんじんが苦手な人でも食べやすいですよ。	イカ、ツナ、鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん、キャベツ、コーン、たまねぎ	米、片栗粉、小麦粉、じゃがいも、砂糖	油、バター	805 26.5 2.0	
17	金	たんご・食の日 丹後のばら寿司(特別栽培米)		ほうれんそうのおひたし 麩のすまし汁 みかん	○	丹後のばら寿司は言わずと知れた京丹後市の郷土料理です。サバ缶を使ったおぼろが寿司の味を決めます。給食室で時間をかけ手作ります。まつぶた風に見た目よく盛り付けます。	サバ缶、かまぼこ、卵、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん	干しいたけ、ぶなしめじ、キャベツ、たまねぎ、みかん、紅しょうが	米、砂糖、麩	油	763 25.5 3.8	
20	月	世界の料理～スペイン～ パエリア(特別栽培米)	豚肉と野菜のソテー	ソパ・デ・アホ	○	パエリアは魚介類を使ったピラフのような料理です。ソパ・デ・アホは聞きなれない名前ですが「にんにくのスープ」という意味です。こんがり焼いたフランスパンを仕上げに浮かべます。	シーフードミックス、鶏肉、豚肉、卵	牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、にんにく	米、フランスパン	油、オリーブ油、マーガリン	707 28.6 3.0	

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		
		主食	主菜	副菜、デザート等			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
日本の郷土料理～北海道～		NEW			○	北海道では、鶏のから揚げのことを「ザンギ」と呼びます。「松前漬」は昆布・するめなどを漬けた料理です。どさんこ汁は、北海道の特産品が入ったお汁です。さて何が入るでしょう？	鶏肉、さきイカ、豚肉、みそ	牛乳、こんぶ	にんじん、ねぎ	切干大根、にんにく、しょうが、コーン	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、じゃがいも	油、マーガリン	763 27.6 2.3
21	火	麦ごはん	ザンギ (鶏肉の唐揚げ)	松前漬 どさんこ汁									
世界の料理～ニュージーランド～		22日(水)、23日(木)は3年生はテストのため1・2年生のみの給食です。	フィッシュ アンドチップス	ブロッコリー のサラダ クマラスープ	○	「クマラスープ」の「クマラ」とは、ニュージーランドの先住民であるマオリ族の言葉で「さつまいも」のことです。さつまいもの入った、カレー風味のまろやかなスープです。	ホキ、卵、ささみフランク、鶏肉	牛乳	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、レモン、たまねぎ、ぶなしめじ	米、小麦粉、じゃがいも、米粉、砂糖、さつまいも	油、マーガリン	826 30.0 1.9
22	水												
日本の郷土料理～高知県～		しょうが おろし ごはん	ちくわの磯辺揚げ	白菜のゆず 浸し ぐる煮	○	「ぐる煮」の「ぐる」とは、集まり・仲間という意味の方言です。いろんな材料を集めて、食べやすくサイコロ状に切ったものをシンプルな味付けで煮込んだ料理です。	ちくわ、鶏肉、厚揚げ、かつお節	牛乳、青のり	ほうれんそう、にんじん	はくさい、しょうが、ゆず、だいこん、ごぼう、こんにゃく	米、砂糖、小麦粉、さといも	ごま、油	787 29.5 3.7
23	木												
世界の料理～フランス～		ごはん	冬野菜のポトフ	キャベツとコーンのソテー カフェオレゼリー	○	「ポトフ」は「火にかけた鍋」という意味で、日本でいう「おでん」のような煮込み料理です。フランスでは朝食にカフェオレを飲むことが多いそうです。このカフェオレをゼリーにしました。	豚肉、鶏肉	牛乳	ブロッコリー、にんじん、こまつな	はくさい、かぶ、たまねぎ、キャベツ、コーン	米、じゃがいも、ゼリーの素	油	728 23.8 1.8
24	金												
27	月	振替休業日(2月1日分)											
世界の料理～南アフリカ～		ごはん	ペリペリチキン	ひよこ豆のサラダ 大根スープ	○	ペリペリチキンの「ペリペリ」とは、ピリッと辛い「ピリペリ」の意味です。この「ペリペリソース」に鶏肉を漬けて、焼いた料理です。辛すぎず、おいしいです。	鶏肉、ひよこ豆、豚肉	牛乳	みずな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、はくさい、だいこん、にんにく	米、砂糖、はちみつ	オリーブ油	673 27.2 1.8
28	火												
日本の郷土料理～岩手県～		ごはん	赤魚の南蛮漬	たくあん和え みそひつまみ	○	「ひつまみ」は小麦粉をねった生地をすいとんのように汁に入れています。寒さの厳しい岩手では、米より小麦の方がよく育ち、小麦を使った料理が考えだされてきました。	赤魚、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、みずな、ねぎ	たまねぎ、たくあん漬、キャベツ、だいこん	米、砂糖、片栗粉、小麦粉	油	788 27.4 2.5
29	水												
世界の料理～韓国～		ごはん	ヤンニョムチキン	切干大根のナムル 春雨スープ	○	「ヤンニョム」とは、韓国風の甘辛いタレのことです。ヤンニョムソースをからめたフライドチキンで、日本でも人気のある韓国料理の1つです。給食では定番のナムルも、実は韓国料理です。	鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ、こまつな	しょうが、にんにく、切干大根、はくさい	米、片栗粉、砂糖、はるさめ	油、ごま、ごま油	782 27.2 2.1
30	木												
日本の郷土料理～東京都～		ごはん	ちゃんこ鍋	小松菜とツナの炒め物 昆布の佃煮	○	東京・両国にある「国技館」では、1月に大相撲初場所が行われます。ちゃんこ鍋は力士が体をつくるために考えられた鍋料理で、今では東京都の郷土料理の1つとされています。	鶏肉、油揚げ、ツナ	牛乳、こんぶ	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、こんにゃく、ごぼう、はくさい、だいこん、キャベツ、干しいたけ	米、砂糖、さといも	油	702 23.0 2.5
31	金												

※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。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」「金時にんじん」「はくさい」「にんじん」「だいこん」「キャベツ」「さつまいも」をエチエ農産さん(金谷)、「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」「ブロッコリー」を松宮農園さん(金谷)、「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。地元のおいしい食材を味わって食べましょう。

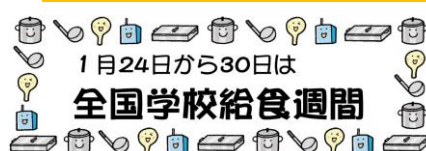


【1月栄養価 平均値】

エネルギー 761kcal、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



1月24日から30日は

全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

