

学校給食予定献立表

今月の給食目標

会食のマナーを守って、

楽しく食べよう！

今年度の給食も残りわずかです。3年生は卒業に向けて、1・2年生は進級に向けて、会食のマナーを身に付け、食事をよく味わって食べることを心がけましょう。

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。



2月

令和7年2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。
- ★毎月5のつく日に【世界の料理献立】を実施します。今月は5日（水）に韓国の料理を出します。
- ★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28日（金）です。
- ★1日（土）はPTA年度末総会（授業日・給食あり）です。10日（月）、17日（月）は1・2年生のみの給食です。25日（火）は、1・2年生は期末テスト1日目・3年生は前期選抜合格発表日のため給食の実施はありません。26日（水）は3年生のみの給食です。

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	材料						栄養価	
		主食	主菜	副菜、デザート等		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		
		PTA年度末総会（給食あり）					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
1	土	ごはん	豚肉のかりんと揚げ	キャベツのこんぶ炒め 中華スープ	○	「かりんと揚げ」はおかしの「かりんとう」に似た見た目ので、その名前で呼ばれるそうです。ごはんは合う味です。	豚肉、鶏肉	牛乳、 こんぶ	こまつな、 にんじん、 ねぎ	しょうが、 キャベツ、 はくさい	米、はるさめ、 片栗粉、砂糖	油	786 25.8 1.8
3	月	ごはん	鶏肉のアップルジンジャーソース	野菜とベーコンのソテー さつまいものスープ	○	「作り方教えて～」とよく言われるメニューの1つ「鶏肉とアップルジンジャーソース」は、しょうが・にんにくなど香味野菜の風味豊かでおいしい！	鶏肉、ベーコン	牛乳	こまつな、 にんじん	すりおろしりんご、しょうが、 にんにく、コーン、 キャベツ、だいこん、 たまねぎ	米、さつまいも、 砂糖	油	766 26.4 2.9
節分													
4	火	ごはん	イワシのかば焼き	白菜としめじのおひたし 豆腐のみそ汁 黒豆の砂糖がらめ	○	給食では少し遅くなりますが、節分にちなみ、イワシのかば焼き・黒豆の砂糖がらめを出します。イワシは国内産、黒豆は久美浜産のものを使用予定です。	イワシ、豆腐、 みそ、 黒豆	牛乳	みずな、 にんじん、 ねぎ	しょうが、しめじ、 はくさい、えのきたけ	米、砂糖、 片栗粉	油	811 30.4 2.3
5	水	ごはん	チーズタッカルビ	春雨サラダ わかめスープ	○	韓国料理の中でも日本で人気の高い「チーズタッカルビ」を給食流にアレンジして出します。キムチとチーズは相性が抜群！	鶏肉、ハム、豆腐	牛乳、 チーズ、 わかめ	にんじん	しょうが、 にんにく、 たまねぎ、 キャベツ、はくさい キムチ、もやし、 きくらげ、しめじ	米、さつまいも、 砂糖、はるさめ	ごま油	725 28.1 2.5
6	木	ごはん	けんちん煮	玉ねぎとツナの炒め物 いよかん	○	けんちん煮は、豆腐をくずしながら炒めて作る野菜たっぷりの煮物です。いよかんは受験生のおみなさんに「いい予感がありますように!」ということ…。	豚肉、豆腐、 平天、 ツナ、油揚げ	牛乳	こまつな、 にんじん	だいこん、 たまねぎ、 いよかん	米、さといも、 砂糖	油	825 30.3 1.6
☆受験応援献立☆													
7	金	ごはん	チキンみそカツ	キャベツのおかか和え 沢煮椀	○	私立入試や前期選抜に向けて「受験生応援メニュー」ということでチキンみそカツを出します。カツやタレは調理室で手作りです。	鶏肉、豚肉、 豆腐、 かつお節、 みそ	牛乳	にんじん、 ねぎ、 ほうれんそう	にんにく、 キャベツ、ごぼう、 たまねぎ	米、小麦粉、 パン粉、砂糖	油、 ごま油、 ごま	817 31.9 2.9
1・2年生のみの給食													
10	月	ツナとにんじんのごはん	切干大根と豚肉の炒め物	こんにゃくのおかか煮 かきたま汁	○	にんじんが苦手な人でも、意外と食べやすい「ツナとにんじんのごはん」です。かきたま汁、実は久美中では人気ナンバーワン汁物です。	ツナ、豚肉、 卵、豆腐、 かつお節	牛乳	こまつな、 にんじん、 ねぎ	切干大根、 キャベツ、コーン、 こんにゃく、 たまねぎ	米、砂糖、 片栗粉	油	685 23.6 3.0
11	火	建国記念の日											
12	水	もりもり切干大根入り豚丼		じゃがいものしょうゆドレッシング 高野豆腐と野菜のスープ	○	「もりもり切干大根入り豚丼」は切干大根、ひじきなども入る栄養たっぷり・食べ応えたっぷりの新メニューです。どうぞ期待♪	豚肉、ささみ、 フレーク、 高野豆腐、 鶏肉	牛乳、 ひじき	にんじん、 みずな、 ねぎ	しょうが、 にんにく、 たまねぎ、 切干大根、 はくさい	米、砂糖、 片栗粉、 じゃがいも	ごま油、 オリーブ油、 油	722 27.9 2.2
13	木	ごはん	ツバスの竜田揚げ	卵の花の炒り煮 さつまいものみそ汁	○	卵の花の炒り煮、意外と久美中生には人気があります。しっとりと炊き上げる卵の花は、優しい味でほっこりします。	ツバス、おから、 平天、油揚げ、 みそ	牛乳	にんじん、 ねぎ	こんにゃく、 しょうが、 たまねぎ、 えのきたけ	米、片栗粉、 小麦粉、 さつまいも、 砂糖	油	847 28.1 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 g (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		
14	金	バレンタインデー カレーライス(麦ごはん)		ツナサラダ チョコプリン	○	手作りのチョコプリンには、かわいいハートのチョコレートがのり予定です。お楽しみに。今回はじゃがいも、鶏肉などが入る定番のシンプルカレーです。	鶏肉、ツナ	牛乳	にんじん、ほうれんそう、グリンピース	にんにく、たまねぎ、キャベツ、コーン	米、麦、じゃがいも、砂糖、プリンの素、チョコレート	油、カレールウ	849 26.2 2.7	
1・2年生のみの給食														
17	月	ごはん(特別栽培米)	鶏肉のから揚げ	大根サラダ コンソメスープ	○	先週末カレーで終わったと思ったら、月曜日は鶏肉のから揚げでスタートします。豪華な流れて。特別栽培米によく合う味に仕上げます。	鶏肉、ハム、豚肉	牛乳	ブロッコリー、にんじん	にんにく、だいこん、キャベツ、たまねぎ	米、小麦粉、片栗粉、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ	803 29.8 1.9	
18	火	ごはん(特別栽培米)	豚肉と大根のうま煮	白菜の香味炒め りんご	○	久美浜産の新鮮な大根をたっぷり使って炊き上げるうま煮は、冬の定番煮物の1つ。心がほっと和む優しい味です。りんごは旬の果物です。	豚肉、平天、ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	だいこん、こんにゃく、はくさい、もやし、にんにく、りんご	米、砂糖	油、ごま油	750 23.8 2.0	
たんご・食の日														
19	水	神葉ごはん(特別栽培米)	竹輪の照り煮	ほうれんそうの磯香和え かす汁	○	毎月恒例の「たんご・食の日」も、今年度残り2回となりました。「神葉」は「じんば」と読みます。丹後では昔から料理に使われてきた海藻です。	鶏肉、油揚げ、竹輪、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、神葉、もみのり	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、グリンピース	こんにゃく、はくさい、だいこん、しめじ	米、砂糖	油	693 29.1 3.6	
20	木	3年生のリクエストメニュー			○	「3年生のリクエストはいつやるの〜?」と問い合わせ多数でした。お待たせしました! 3年生は「リクエスト常連メニュー大集合」な献立ですよ。お楽しみに!	ササミ、豚肉、きなこと	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、コーン	コッペパン、砂糖、片栗粉、じゃがいも、ワニタン、ゼリーの素、サイダー	油	751 30.7 3.4	
21	金	ごはん(特別栽培米)	厚揚げのみそ炒め	ふのすまし汁 おさつスティック	○	大学芋、キャラメルポテトなども大人気ですが、このおさつスティックも好評です。久美浜産のおいしいさつまいもを使うので、シンプルでおいしい!	豚肉、厚揚げ、みそ、かまぼこ	牛乳	にんじん、こまつな、ねぎ	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、砂糖、麩、さつまいも	油	761 24.3 2.3	
24日(月)振替休日 25日(火)給食なし(1・2年生 期末テスト1日目、3年生 前期選抜合格発表のため)														
26	水	3年生 卒業お祝いお弁当給食			○	卒業までこの日を含めて3年生が給食を食べるのも残り10回(予定)です。卒業おめでとうの気持ちを給食室から届けます。詳細は後日お知らせします。	豚肉、豚ひき肉、卵、竹輪、うずら卵	牛乳	こまつな、みずな	はくさいキムチ、たくあん、たまねぎ、キャベツ、いちご	米、砂糖、パン粉、小麦粉、じゃがいも	バター、油	798 26.9 3.3	
27	木	ごはん	高野でマーボー	キャベツのごま酢和え レモンゼリー	○	カルシウムたっぷりの高野豆腐を、マーボー豆腐風にアレンジします。マーボー味って、どんな食材にも合う! おいしいですよ!	高野豆腐、豚ひき肉、みそ	牛乳	ねぎ、にんじん、みずな	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ	米、砂糖、片栗粉、ゼリーの素	ごま油、ごま	773 26.1 2.3	
28	金	歯の日 麦ごはん		ササミのチリソース	○	「歯の日」の献立は、いつも以上に歯の健康を意識して食べることができるといいですね。麦、ササミ、ごぼうなど、かみごたえのある食品を多数使用!	ササミ、みそ、豚肉	牛乳	にんじん、みずな、ねぎ	しょうが、にんにく、ごぼう、だいこん、もやし、キャベツ	米、麦、砂糖、片栗粉	油、ごま油	760 28.2 2.1	

※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」「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」「いちご」をまつみやファームさん(金谷)、「黒豆」を田吾作さん(布袋野)、「神葉」はさかな屋よしださん(丹後町)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。地元の食材を味わって食べましょう。

【2月栄養価 平均値】

エネルギー 773kcal、たんぱく質 27.6g 食塩相当量 2.5g

【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

インターネットの情報に惑わされないで

インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな？という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。