

学校給食予定献立表

3月

前半分

令和7年3月

京丹後市立久美浜中学校



今月の給食目標

1年間の食生活を振り返り
よりよい食生活について考えよう!

3年生は残り7回、1・2年生は残り12回の給食となりました。この1年間の食生活を振り返り、3年生は卒業後の生活に向けて、1・2年生は進級に向けてよりよい食事の仕方について考えましょう。

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(甲山)の『平林乳業』さん、その他の使用食材は「特別栽培米」を『エチエ農産』さん(女布)、「ほうれんそう」「みずな」「いちご」を『まつみやファーム』さん(金谷)、「ねぎ」を『JA久美浜支店』さん、「和田農園」さん(三谷)、「小豆」を『田吾作』さん(布袋野)、「にんにく」を農家・奥田さん(久美浜町)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。地元産のおいしい食材を味わって食べましょう。



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、京都府内産等の地産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。

u>

| 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 | | |
| 3月 | ひな祭り | ひな寿司 | 煮びたし ふのすまし汁 三色ゼリー | 〇 | 3月3日の「ひな祭り」は「桃の節句」とも言われます。給食では定番となっている「ひな寿司」「三色ゼリー」を出します。お楽しみに。 | サケフレーク、卵、かつお節、豆腐、かまぼこ | 牛乳、わかめ | にんじん、さやいんげん、みずな | 干しいたけ、紅しょうが、はくさい、えのき、たまねぎ | 米、砂糖、三色ゼリー | 油 | 744 23.8 3.2 | | |
| 4月 | 火 | ごはん | サバの生姜煮 ほうれんそうのごま和え 豆腐団子のみそ汁 | 〇 | 魚は苦手な人が多いようですが、「給食の煮魚はおいしい!」とファンも一定数いる...はず!豆腐団子は1つずつ手作業で作ります。 | サバ、豆腐、鶏ひき肉、みそ | 牛乳 | ほうれんそう、にんじん、ねぎ | しょうが、はくさい、たまねぎ | 米、砂糖、片栗粉 | ごま | 775 30.4 3.0 | | |
| 5月 | 水 | 世界の料理~韓国~ クッパ(減量ごはん) | もやしのナムル もちもちドーナツ | 〇 | 今年度最後の「世界の料理」は、お隣の国「韓国」です。クッパのスープはごはんにひたしながら食べてもOKです。ドーナツは白玉粉を使い、もちふわ食感に仕上げます。 | 豚肉、卵、ハム | 牛乳 | にんじん、ねぎ、にら | しょうが、にんにく、白菜キムチ、たけのこ、干しいたけ、もやし、キャベツ | 米、砂糖、片栗粉、白玉粉、ホットケーキミックス | 油、ごま、ごま油 | 776 24.4 2.2 | | |
| 6月 | 木 | 入試応援メニュー カツカレー(麦ごはん) | 野菜のソテー 福神漬け | 〇 | 7日(金)の府立高校中期選抜を受検する3年生のみなさん、がんばれ~!の気持ちを含めて、受検の定番「カツカレー」です。FIGHT!!! | 豚肉 | 牛乳 | にんじん、こまつな、グリーンピース | たまねぎ、にんにく、キャベツ、福神漬け | 米、麦、じゃがいも、小麦粉、パン粉 | 油、カールウ | 855 25.2 3.4 | | |
| 7月 | 金 | ごはん | コロケ 風春巻き ゆで野菜 切干大根のみそ汁 | 〇 | 1つずつ、調理員さんが心をこめて手作りしてくれる春巻きです。外はさくさり、中の具はしっとり、ごはんにもよく合う味に仕上げます。 | 豚ひき肉、豆腐、みそ | 牛乳 | みずな、にんじん、ねぎ | たまねぎ、キャベツ、切干大根、しめじ | 米、じゃがいも、春巻きの皮、小麦粉 | 油 | 751 22.4 2.0 | | |
| 10月 | 月 | ミモザの日(3月8日) ごはん | 鶏肉の香草焼き ミモザサラダ マカロニスープ | 〇 | 3月8日は「ミモザの日」ということで、ミモザの花をイメージしたサラダを出します。厳しい冬が終わり、春の訪れを告げる「幸せの花」とされています。 | 鶏肉、卵、豚肉、ハム | 牛乳 | ほうれんそう、にんじん | だいこん、たまねぎ、にんにく、コーン | 米、マカロニ | オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ | 767 31.2 2.1 | | |
| 11月 | 火 | 減量ごはん | きつねうどん ゆかり和え 納豆みそ | 〇 | しっとり甘辛い味のしみた油揚げが食欲をそそるきつねうどん、ごはんとの相性抜群の納豆みそは、どちらもクエストが多い隠れ人気メニューです。 | いなり揚げ、かまぼこ、納豆、豚ひき肉、みそ | 牛乳 | ねぎ、にんじん | キャベツ、もやし | 米、砂糖、うどん | 油、ごま | 757 24.5 4.2 | | |
| 12月 | 水 | 3年生 最後の給食 | 豚肉、豆腐、鶏肉 | 〇 | 3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校の給食を食べるのも、この日がいよいよ最後です。1年に1度は食べた!あのメニューと、特別感のあるデザートを出します。これまでの給食の思い出を振り返り、和やかに食べよう! | 豚肉、豆腐、鶏肉 | 牛乳、わかめ | にんじん、ねぎ、ほうれんそう | しょうが、にんにく、切干大根、もやし、コーン、たまねぎ、いちご | 米、砂糖、チョコレート、米粉 | 油、ごま油、生クリーム | 903 28.4 2.6 | | |

※献立内容は、都合により変更する場合があります。

13日(木)前日準備、14日(金)卒業式のため給食はありません。
※3月献立(後半分)は、後日配布します。

卒業後も意識しよう!

健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

【3月栄養価 平均値】
エネルギー 778kcal
たんぱく質 26.6g
食塩相当量 2.8g
【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

ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。

