

学校給食予定献立表



後半分

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。

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				
17	月	麦ごはん (特別栽培米)	シーフードたこ焼き	ひじきとベーコンの炒め物 春雨スープ	○	「シーフードたこ焼きが食べたい!」というリクエストをもらっていたので、ついに登場です。かむ回数意識して食事をしてみましょう。ひと口につき、30回以上かむことが目安です。	タコ、エビ、竹輪、ベーコン、鶏肉、卵、かつお節	牛乳、ひじき、青のり	にんじん、ねぎ、こまつな	キャベツ、紅しょうが、たまねぎ、コーン	米、麦、小麦粉、春雨	油	793 25.0 2.6			
18	火	赤飯 (特別栽培米)	魚のみそマヨ焼き	九条ネギのサラダ 豚肉と水菜のはりはり汁	○	1・2年生のみなさんの進級お祝いとして、赤飯を出します。苦手な人もいるかもしれませんが、日本では昔からお祝い事の時には必ず赤飯を炊いてきました。伝統の味です。	小豆、ホキ、ハム、豚肉、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ、みずな	たまねぎ、しめじ、切干大根、もやし、はくさい	米、砂糖	ごま、ノンエッグマヨネーズ、ごま油	723 29.1 2.6			
19	水	ごはん (特別栽培米)	鶏肉の南蛮漬け	青のり粉ふきいも 麩のすまし汁	○	青のり粉ふきいもは「これ、大好き!」という人もいます。隠れた人気メニューです。ほくほくのじゃがいもに、青のりバター味が合います。南蛮漬けも、特別栽培米によく合う味です♪	鶏肉、豆腐、かまぼこ	牛乳、青のり	にんじん、ねぎ、さやいんげん	たまねぎ、だいこん、えのき	米、片栗粉、砂糖、麩、じゃがいも	油、バター	802 29.1 2.2			
20	木	春分の日														
21	金	今年度最後の給食				○	今年度は、全部で187回の給食実施でした。今年度最後の給食は、昨年度末も好評だったあのメニューです! (2年生の人、覚えているでしょうか?) みんなが楽しく食べてくれる姿を思い浮かべながら、給食室みんなでがんばります♪	鶏肉、薄焼き卵シート、豚肉、ハム	牛乳、ヨーグルト	みずな、にんじん、グリーンピース、トマトピューレ	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、もやし、だいこん	米、砂糖	バター、油	689 25.5 3.7		
24	水	修了式														

※献立内容は、都合により変更する場合があります。

【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



保護者の皆様へ



平素は本校の給食運営へのご理解・ご協力をいただき、本当にありがとうございます。令和6年度も、大変お世話になりました。今後も子どもたちの健やかな成長を願って、給食室一同頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

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)、「みずな」を『まつみやファーム』さん(金谷)、丹後王国さん(丹後町)、「ねぎ」を『JA久美浜支店』さん、「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。

