

学校給食予定献立表



令和7年4月 京丹後市立久美浜中学校

献立表について…

学校給食献立表はご家庭のよく見えるところ（冷蔵庫の扉など）に貼ってご活用ください！

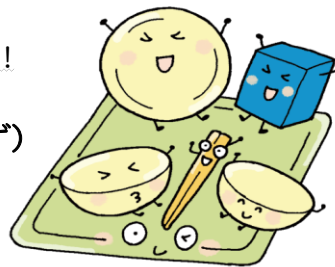
★給食の献立の基本は…

主食（ご飯など） **主菜**（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず）

副菜（野菜などを使ったおかず、汁物など） **牛乳**

これらがそろって、栄養バランスの良い献立になります。参考にしてください。

～食べ物で体をつくり、食べ方で人をつくる学校給食～



今月の給食目標

給食の決まりを知ろう！

全員が気持ちよく給食を食べることができるよう、決まりや食事マナーを守って、より良い給食時間にしましょう。給食室一同、みなさんが毎日待ち遠しく感じるようなおいしくて安全な給食づくりを目指し、頑張ります。

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		
8	火	牛乳がつく日には○を、それ以外の飲み物の日には飲み物の名前をのせます。					始業式・着任式	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。						
新年度給食開始 (2・3年生のみの給食)						○	新年度は、2・3年生のみの給食でスタートします。ササミ、ツナサラダ、マカロニスープなど、みなさんが好きなメニューが大集合です。久々の給食、楽しみです！	ササミ、ツナ、豚肉	牛乳	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、片栗粉、砂糖、マカロニ	油、ごま	772 30.5 1.9
9	水	ごはん	ササミの甘酢がらめ	ツナサラダマカロニスープ										
10	木	 入学式 												
11	金	1年生 給食開始		花見寿司	磯香和えすまし汁いちご	○	1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。桜の花が入学式の頃まで残っているかな、どうか…と思いつつ、初日の給食は春の花々をイメージしたおいしいお寿司です。	サケフレーク、卵、豆腐	牛乳、のり	にんじん、こまつな、 <u>ねぎ</u> 、さやいんげん	干しいたけ、紅しょうが、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、 <u>いちご</u>	<u>米</u> 、砂糖	油	675 24.8 2.9
14	月	ごはん(特別栽培米)	鶏肉のから揚げ	ポパイサラダ油揚げのみそ汁	○	「鶏肉の唐揚げが好きだから出して!」と去年度からリクエストを聞いていました。お楽しみに! ポパイサラダは、ほうれんそうがたっぷり入ったサラダです。	鶏肉、油揚げ、豆腐、ハム、みそ	牛乳	ほうれんそう、にんじん、 <u>ねぎ</u>	キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ	米、小麦粉、片栗粉	油、ノンエッグマヨネーズ	829 31.6 2.3	
15	火	ごはん(特別栽培米)	ハンバーグきのこソース	ベーコンとキャベツのソテー豚肉と白菜のスープ	○	手作りのふんわりとした食感のハンバーグに、同じく手作りのきのこソースをかけて食べます。久美浜産特別栽培米のごはんによく合います。	合いびき肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、ベーコン、豚肉	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、キャベツ、はくさい	<u>米</u> 、パン粉、砂糖	油、バター	775 25.4 2.6	
16	水	ごはん(特別栽培米)	肉じゃが	切干大根のカレー炒め大豆のしゃりしゃり揚げ	○	豆が苦手…という人も「大豆のしゃりしゃり揚げ」は食べやすいのではないのでしょうか。切干大根も、カレー味でおいしく食べられますよ。よくかんで食べよう!	豚肉、鶏肉、大豆	牛乳	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、こんにゃく、キャベツ、切干大根	<u>米</u> 、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油	817 28.8 2.0	
たんご・食の日														
17	木	ごはん(特別栽培米)	サワラとキャベツのバター焼き	きのこ小松菜の炒め物生わかめのすまし汁	○	毎月19日(またはその前後)は「たんご・食の日」です。生わかめは旬の食材です。丹後の海でとれた風味豊かな生わかめを使用します。	サワラ、鶏肉、豆腐	牛乳、 <u>生わかめ</u>	にんじん、 <u>こまつな</u>	キャベツ、コーン、エリンギ、ぶなしめじ、たまねぎ	米、じゃがいも	油、バター	729 29.1 2.2	

※裏面に続きます

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価 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	
18	金	ごはん (特別栽培米)	高野豆腐の卵とじ	昆布和え こんにゃくのおかか煮	○	高野豆腐はいろんな料理で食べることができますが、この「卵とじ」はみなさん、好きなのではないでしょうか？ ほっこり心温まる味です。	鶏肉、高野豆腐、卵、かつおぶし	牛乳、昆布	にんじん、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、こんにゃく	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	油	739 27.8 2.1
PTA年度初総会													
19	土	カレーライス(麦ごはん)		ササミのサラダ りんごゼリー	○	新1年生のみなさんにとって、初の中学校のカレー！小学校でもカレーは大人気だったことと思います。もちろん中学校のカレーもおいしいですよ。	豚肉、ささみ フレーク	牛乳	にんじん、みずな	たまねぎ、キャベツ	米、麦、じゃがいも、砂糖、ゼリーの素	油、カレールウ	826 25.7 3.2
21	月	振替休業日											
22	火	ごはん	たけのこのかき揚げ	マロニーきんぴら 豆腐のみそ汁	○	シャキシャキとした旬のたけのこの風味を味わって食べよう！ かき揚げはごはんによく合うと、中学校では人気のメニューです。	えび、竹輪、豚肉、豆腐、みそ	牛乳	みずな、にんじん、ねぎ、さやいんげん	たけのこ、たまねぎ、ぶなしめじ、こんにゃく	米、砂糖、小麦粉、マロニー	油、ごま	758 23.6 2.2
1・2年生のみの給食(23～25日まで)													
23	水	ごはん	サバのカレー揚げ	豚肉とキャベツのソテー ジュリエンスープ	○	3年生は修学旅行に行きますが、1・2年生は学校で給食を食べます。魚が苦手な人も、カレー味だと抵抗感が少ないのではないのでしょうか。	サバ、豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、みずな	キャベツ、たまねぎ、もやし	米、小麦粉、片栗粉	油	788 29.0 1.9
24	木	たけのこごはん	はんぺんの甘酢和え	金時豆の甘煮 かきたま汁	○	旬のたけのこを使ったまぜごはんです。ダシをきかせ、優しい味に仕上げます。かきたま汁も人気の高い汁物です。味わって食べよう！	鶏肉、油揚げ、平天、金時豆、卵、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、ねぎ	たけのこ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、砂糖、片栗粉		735 29.4 3.4
世界の料理～中国～													
25	金	減量ごはん	マーボー豆腐	中華サラダ マーラーカオ	○	毎月「5」のつく日に「世界の料理」の献立を出します。今月は「中国」です。マーボー豆腐、マーラーカオなどを出します。お楽しみに。	豆腐、豚ひき肉、みそ、卵	牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれんそう	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、干しいたけ、きくらげ、レーズン	米、片栗粉、砂糖、ホットケーキミックス	油、ごま油	847 29.0 2.2
歯の日													
28	月	麦ごはん	豚肉とかりんと揚げ	茎わかめのきんぴら 切干大根のみそ汁	○	月に1度「8」のつく日に「歯の日」献立を実施します。麦、豚肉、茎わかめ、切干大根など、かむ回数を意識して食べてみよう！	豚肉、鶏肉、豆腐、みそ	牛乳、茎わかめ	にんじん、さやいんげん、ねぎ	しょうが、こんにゃく、切干大根、ぶなしめじ、たまねぎ	米、麦、砂糖、片栗粉	油、ごま油	836 30.0 2.2
29	火	昭和の日											
30	水	ごはん	ぎょうざ春巻き	春雨サラダ わかめスープ	○	ぎょうざ春巻きは、給食の春巻きの中でも特に人気のメニューです。とにかくごはんに合わせて、おいしい～！ 皮はパリパリで、中はジューシーです。	豚ひき肉、ハム、鶏肉、豆腐	牛乳、わかめ	ほうれんそう、にんじん、にら	キャベツ、にんにく、もやし、たまねぎ	米、春巻きの皮、小麦粉、砂糖、春雨	油、ごま油	776 23.9 2.1

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

🍴今月の使用食材(予定)について🍴

主食の「米」は丹後産コシヒカリです。牛乳は久美浜町(甲山)の平林乳業さんのものを使用します。その他の久美浜町産の使用食材は、「特別栽培米」はエチエ農産さん(女布)、「ほうれんそう」「いちご」はまつみやファームさん・松宮農園さん(金谷)、「葉ねぎ」はJA久美浜支店さん、「こまつな」は丹後王国さん(丹後町)にお世話になります。「にんにく」も久美浜町内の農家さんが生産されたものを使用します。「生わかめ」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。「こんにゃく類」は「池市食品」さん(久美浜町)にお世話になります。地元産のおいしい食材を味わって食べましょう。



★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出します。今月は17日(木)です。

★毎月8のつく日は【歯の日】です。歯の健康の保持増進に効果的なみごたえのある食品・カルシウムが豊富な食品を使った献立を実施します。今月は28日(月)です。

★毎月5のつく日は【世界の料理の日】として、外国の料理を給食に取り入れます。今月は25日「中国の献立」です。

