



令和7年5月2日（金）

京丹後市立久美浜中学校
（編集・作成：栄養教諭 土出 霞）



令和7年度の給食が 順調に始まりました！



74名の新1年生を迎え、令和7年度の給食が始まって約1か月が経ちました。学校給食は、成長期である中学生のみなさんの心と体が健やかに育つのを支えます。

久美浜中学校のランチルームには「食べ物で体をつくり、食べ方で人をつくる学校給食」という言葉が掲げられています。食べることで健康な「体」をつくるのはもちろんですが、給食時間を通じて、食べ物や栄養の知識、望ましい食事マナー、衛生的な食事の準備や後片付けの仕方、食事を作ってくれる人への感謝の心などを身に付けることができます。「食べ方」で、よりよい「人」そのものをつくることのできるよう意識しましょう。

中学校の給食量は、成長期に必要な栄養バランスを考えて用意されています。勉強や部活動を頑張るためにも、しっかり食べましょう。

生徒会本部の人たちが、1年生の給食準備を手伝ってくれています。1年生も、手際よく準備ができています！素敵です☆

ランチルームに全学年が揃って、対面で座り、給食を食べています。

給食委員の人が、給食時間にその日の献立についてのクイズなどを放送しています。楽しく、おいしく、食について学ぼう！



久美浜中の給食を紹介します！

1週間に1回程度、果物や手作りのデザートなどがつきます。

デザート



牛乳

地元久美浜産の「ヒラヤミルク」です。カルシウムたっぷりのおいしい牛乳です。



主食

ほぼ毎日、ご飯食です。
丹後産コシヒカリを炊いています。19日の「食育の日」を含む1週間は久美浜町女布のエチエ農産さんの「特別栽培米」を使用します。特別栽培米とは通常より農薬や化学肥料の使用量が控えられたおいしいお米です。



基本は一汁二菜です。
「旬」「久美浜町産」の食材にこだわるとともに栄養バランスや料理法も考えて献立を立てています。

おかず（主菜・副菜・汁物など）

令和7年度 久美中給食室です！

おいしい給食をつくります



給食調理員(左から)・・・

足立 ひとみ(主任)、三鍋 恭子、
安川 いさり、金安 佳子、
山口 祐子、岡 より子、吉岡 恵美

(京丹後市総合サービス)

栄養教諭・・・土出 霞

みんなで力を合わせて約230食
の美味しい給食を作ります♪
詳しい紹介はランチルーム
前の掲示を見てください♪

連休中に作ってみよう♪

給食レシピ紹介

4月25日(金)実施 マーラーカオ(中華風蒸しパン)

【材料】(3個分)

ホットケーキミックス 60g、卵 1個、レーズン 10g、A【砂糖 大さじ2(※給食では三温糖使用)、
濃口しょうゆ 小さじ4分の3、牛乳 20ml、油 大さじ2分の1】

【作り方】

- ① 卵をときほぐし、Aと合わせてよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜる。
- ③ アルミカップなどに②の生地を加え、レーズンをのせて蒸し器で蒸す。



蒸し器がない場合は、水をはったフライパンの中に耐熱皿を置き、火にかけることで代用できます♡
ふわふわで好評でした♡

「この春巻きが大好き！」
「レシピを見て、月に2回は家で作ってるで!!」と先生方が話題にするほど、大人にも人気が高いメニューです。
老若男女、誰が食べてもおいしい! 連休中の食卓にいかがですか?

4月30日(水)実施 ぎょうざ春巻き

【材料】(4人分)

豚ひき肉 120g、キャベツ 100g、にら 50g、塩 ひとつまみ、にんにく ひとかけ、濃口しょうゆ 小さじ1/2、
オスターソース 小さじ1/2、塩・こしょう 少々、ごま油 小さじ1、春巻きの皮 4枚、揚げ油 適量

【作り方】

- ① キャベツ・にらをあらみじん切りにする。ひとつまみの塩を混ぜ、水気が出てきたらしっかり切っておく。
- ② 豚ひき肉、すりおろしたにんにく、カッパ内の調味料と①を合わせてタネをつくる。
- ③ 春巻きの皮で②のタネを包み、水溶き薄力粉(分量外)をノリ代わりにしてはがれないようにとめる。
- ④ ③を油で揚げる。



月額 3,800 円(4月~12月)

※1月は調整月とします。

※毎月26日(金融機関が休業日の場合は翌営業日)に学級費と一緒に振替を行います。

※昨年度に引き続き給食費の保護者負担額を「1食 200 円」に統一します。差額は京丹後市より支援を受けます。

※入院等のやむを得ない事情による連続4日以上欠席や、4日前までに連絡をいただいたご家庭の都合等による欠席は、返金の対象となります。詳しくは学校までお問合せください。

久美浜中学校ホームページでも「給食献立表」「食育だより」等が見られます。(右側のQRコードにてアクセスしてください)

