

学校給食予定献立表



令和7年7月 京丹後市立久美浜中学校

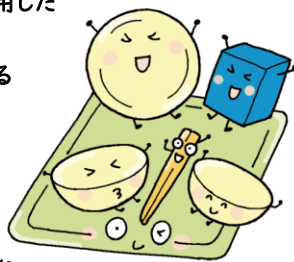
今月の給食目標

「夏ばて」「熱中症」を予防する
食生活について考えよう!

水分や食事をしっかりと、
夏ばてや熱中症を予防しましょう。
給食を好き嫌いせず食べ、
暑い夏を元気に乗り切り
ましょう。



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。



- ★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)に実施します。
- ★毎月「8」のつく日に「歯の日」の献立を実施します。給食では、かみごたえのあるメニューや、カルシウムたっぷりメニューを取り入れます。
- ★7日(月)は「七夕献立」を実施します。
- ★毎月「5」のつく日は【世界の料理の日】として、外国の料理を実施します。
- ※今月は15日(火)に「タイの献立」です。新メニューが登場します!
- ★1学期の給食最終日は17日(木)です。18日(金)終業式は、給食はありません。

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				
					1群			2群	3群	4群	5群	6群		
半夏生 (はんげしょう)														
1	火	たこめし	じゃがいものうま煮	きゅうりの酢の物 トマト	○	半夏生の「たこめし」は年に一度の登場です。タコの吸盤のように、田んぼに稲がよく根付くようにと願って食べられます。久美浜産の美味しいトマトも登場!	たこ、油揚げ、鶏肉、平天、厚揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん、 <u>トマト</u>	新しょうが、 <u>たまねぎ</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>きゅうり</u>	米、じゃがいも、砂糖	油	745 28.5 2.9	
2	水	ごはん	豚肉のはりはりキムチ炒め	ゆかり粉ふきいも 豆腐のすまし汁	○	はりはりキムチ炒めは、切干大根がたっぷり入り、食べごたえもかみごたえもばっちりです。ゆかりで味をつけた粉ふきいもも、ごはんによく合います!	豚肉、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、にら	<u>たまねぎ</u> 、白菜キムチ、しめじ、切干大根	米、じゃがいも、砂糖	油、ごま油	711 24.5 2.6	
3	木	タコライス (麦ごはん)		ABCスープ 冷凍パイ	○	たこめしの2日後にタコライス…。でも、こちらはタコは入っていません!アルファベットの形をしたマカロニが入るスープ、新登場のパインもお楽しみに!	豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん、 <u>トマト缶</u> 、 <u>トマト</u> 、みずな	<u>たまねぎ</u> 、 <u>キャベツ</u> 、しめじ、冷凍パイ	米、麦、マカロニ	油	761 26.9 2.5	
4	金	ごはん	サモサ風春巻き	コーンソーテートマトと卵のスープ	○	サモサはインド料理のひとつです。サクサクと食べられるので、インドの人たちはスナック感覚で食べているそうです。給食ではごはんに合う味に仕上げます!	鶏ひき肉、金時豆、ツナ、卵、鶏肉	牛乳	<u>トマト</u> 、ねぎ、こまつな、にんじん	<u>たまねぎ</u> 、 <u>キャベツ</u> 、コーン	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、片栗粉、春巻きの皮	油	820 27.8 1.7	
七夕														
7	月	ごはん	厚揚げのみそ炒め	七夕そうめん 天の川ゼリー	○	七夕にちなんで献立です。天の川に見立てたそうめんの上には星のようなオクラ、短冊に見立てたかまぼこなどが浮かびます。ゼリーは星の輝きをイメージします。	豚肉、厚揚げ、みそ、かまぼこ	牛乳	にんじん、 <u>ピーマン</u> 、 <u>オクラ</u>	にんにく、しょうが、 <u>キャベツ</u> 、干しいたけ、 <u>パイン缶</u>	米、砂糖、そうめん、ゼリーの素、 <u>ナタデココ</u>	油	766 24.3 3.0	
歯の日														
8	火	もぐもぐかりかり井	炒めビーフン	切干大根のスープ	○	普段からよくかんで食べてほしいですが「歯の日」は特に意識してみましょう。もぐもぐかりかり井は食べごたえもあり、人気のメニューです。	大豆、豚肉、鶏肉、豆腐	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、 <u>ピーマン</u> 、 <u>ねぎ</u>	ごぼう、 <u>キャベツ</u> 、 <u>たまねぎ</u> 、きくらげ、切干大根	米、じゃがいも、片栗粉、ビーフン、砂糖	油、ごま、ごま油	857 29.1 2.1	
9	水	ごはん	トビウオのエスカベージュ	ジャーマンポテト キャベツのスープ	○	今年はトビウオが不漁とのことで、出せるかどうか心配していましたが…なんとか出せそうです!エスカベージュはフランス料理で、さっぱりとした味です。	<u>トビウオ</u> 、ベーコン、豚肉	牛乳	<u>トマト</u> 、にんじん、みずな	<u>きゅうり</u> 、 <u>たまねぎ</u> 、えのき、 <u>キャベツ</u> 、もやし	米、片栗粉、じゃがいも	油、オリーブ油、バター	748 27.5 2.0	

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、エチエ農産さん(女布)に「特別栽培米」「たまねぎ」「きゅうり」「じゃがいも」「ピーマン」「なす」を、まつみやファームさん(金谷)に「とうもろこし」「トマト」を、和田農園さん(三谷)に「トマト」を、JA久美浜支店さんに「葉ねぎ」「メロン」をお世話になります。「たんご・食の日」に使用する野菜の一部は、丹後王国ブルワリーさん(弥栄町)にお世話になります。「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。地元産の美味しい食材を、よく味わって食べましょう。



【7月栄養価 平均値】

エネルギー 789kcal、たんぱく質 26.9g、食塩相当量 2.5 g

【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 2.5 g



※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	
10	木	減量わかめごはん (特別栽培米) 	トマトバジルソースパスタ 	キャベツと豚肉の洋風煮 豆乳プリン 特別栽培米使用マーク	○	わかめごはんは、みんな大好きな間違いない味♪ トマトバジルソースパスタはレストランの味を目指します。豆乳プリンもクリーミーでおいしいです。	ベーコン、豚肉、豆乳	牛乳、粉チーズ、わかめ	トマト、にんじん	たまねぎ、キャベツ	米、スパゲティ、砂糖、プリンの素	オリーブ油	853 24.0 3.2
11	金	ごはん(特別栽培米) 	みそ肉じゃが 	きゅうりのごま酢和え スタミナ納豆 NEW	○	スタミナ納豆は、鳥取県の学校栄養士さんが「子どもたちに栄養たっぷりの納豆を食べしてほしい!」と考案した、子どもを思う気持ちが詰まったメニューです。	豚肉、みそ、鶏ひき肉、納豆	牛乳、わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、しょうが	米、じゃがいも、砂糖	ごま、ごま油、なたね油 	774 27.1 2.1
12日(土)・13日(日) 丹後ブロック総体 14日(月) 振替休業日													
世界の料理～タイ～ NEW													
15	火	ごはん(特別栽培米) 	ガイヤーン(タイ風焼き鳥)	野菜炒めフォー NEW	○	1学期最後の世界の料理は、新メニュー2連発! ガイヤーンはタイでよく食べられる「焼き鳥」のような料理。フォーはタイの国民食とも呼べる料理です。	鶏肉、ベーコン、豚肉	牛乳	にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、レタス、きくらげ、レモン	米、砂糖、フォー	油	779 28.8 1.7
16	水	ごはん(特別栽培米) 	なすと鶏肉の辛味炒め	ゆでとうもろこしにらたま汁	○	とうもろこしは、久美浜の農家さんに納めてもらったものを使います。前日に給食委員の人たちが皮をむいてくれます。(予定)今しか食べられない、旬の味です。	鶏肉、卵、豆腐	牛乳	ねぎ、にんじん、にら	なす、しょうが、とうもろこし、たまねぎ	米、片栗粉、小麦粉、砂糖	油	802 28.0 2.4
たんご・食の日(1学期給食最終日)													
17	木	うずら卵入り夏野菜カレー(特別栽培米・麦ごはん) 	梅ドレッシングサラダ メロン 毎月19日は食育の日 19	○	「一学期お疲れ様」の気持ちをこめて、具だくさんのカレーと、久美浜産の甘くておいしいメロンを出します♪ よい締めくりができるようにしましょう。	豚肉、うずら卵	牛乳	かぼちゃ、ピーマン、にんじん	たまねぎ、なす、キャベツ、きゅうり、メロン	米、砂糖、麦、じゃがいも	油、カレールウ		857 25.9 3.2
18日(金) 終業式													

※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。

手洗いがおろそかになっていませんか? ハンカチも忘れず持ってこよう!



手をふくのは
タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



今年は長い夏休みです。夏休みに入れば、昼食を自分で用意する機会も増えるかと思います。2学期を元気に迎えられるよう、休み期間中もしっかり食べることを意識しましょう!

夏を元気に過ごすための夏バテ対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

2学期の給食は、9月2日(火)から始まります。
※1日(月)始業式の日、給食はありません。
はし、ハンカチ、マスク(給食当番の人)を忘れないように持ってこよう!

