

学校給食予定献立表



令和8年1月 京丹後市立久美浜中学校

今月の給食目標

郷土料理や行事食などの食文化を知ろう!

1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。給食の献立を通じて、日本各地の郷土料理について知しましょう。また1月はさまざまな行事食が登場します。日々の給食を食べながら、受け継がれてきた日本の食文化について理解を深めましょう。

★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実施します。地元産の食材を多く活用した献立を実施します。今月は20日(火)です。

★今月は1月24日~1月30日の「全国学校給食週間」にちなみ、26日(月)~30日(金)までの給食で、日本各地の郷土料理を献立に取り入れます。給食を通じて日本旅行気分を味わおう!

★毎月5のつく日またはその前後に「世界の料理」献立を実施します。今月は都合により23日(金)に「アメリカ」の献立を実施します。

★1月31日(土)はPTA年度末総会のため授業日です。給食を実施します。(振替休業日は2月2日です。)

日	曜日	献立内容				牛乳	栄養教諭よりひとこと	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		栄養価
		主食	主菜	副菜、デザート等	1群			2群	3群	4群	5群	6群		
		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。					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。							
7	水	始業式 (給食はありません)												
8	木	冬野菜カレー(麦ごはん)		ほうれんそうのサラダ ミルクゼリー	○	あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。3学期のスタートはみんなが大好きなカレーライスです。大根なども入り、冬バージョンのカレーです。	豚肉、ささみフレーク	牛乳	にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう	にんにく、だいこん、たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ	米、麦、ゼリーの素	油、カレールウ、ノンエッグマヨネーズ	818 24.4 3.0	
七草														
9	金	菜めし	ササミの甘酢がらめ	即席漬け白菜のそぼろ汁	○	1月7日の「七草」にちなんで献立です。ごはんは「七草がゆ」をイメージした「菜めし」です。久美浜産のだいこんの葉を使います。一番下のマンガも読んでみてね。	鶏ささみ、鶏ひき肉	牛乳、炊き込みわかめ	みずな、にんじん、ねぎ、だいこんの葉	はくさい、キャベツ、しょうが	米、片栗粉、砂糖	油、ごま	712 29.1 3.4	
12	月	成人の日												
13	火	ごはん	松風焼き	煮びたしかす汁	○	「松風焼き」はお正月料理です。平たくしたひき肉の生地の表だけに「けしの実(給食ではごま)」をふって焼くので「裏がなく正直に生きられるように」との願いがこめられています。	鶏ひき肉、豆腐、平天、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳	ねぎ、みずな、にんじん	干しいたけ、しょうが、キャベツ、はくさい、こんにゃく	米、砂糖、さといも	ごま	736 27.9 2.7	
14	水	ごはん	冬野菜のマーボー	もやしの炒め物 フライド小魚	○	だいこん、はくさい、ねぎ、にんじんなど冬においしい野菜が大集合した「冬野菜のマーボー」は温かく、ごはんにもよく合い、野菜がたくさん食べられるメニューです。	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、みそ	牛乳、煮干し、青のり	にんじん、ねぎ、こまつな	しょうが、にんにく、だいこん、はくさい、干しいたけ、もやし	米、砂糖、小麦粉、片栗粉	油、ごま油	753 27.1 2.5	
小正月														
15	木	小豆ごはん	ハマチの甘辛がらめ	紅白なます白玉雑煮	○	1月15日の「小正月」の日に小豆がゆを食べるとその1年を健康に過ごすことができると言われます。おかゆの代わりに「小豆ごはん」です。白玉雑煮もお楽しみに。	小豆、ハマチ、豆腐、みそ	牛乳	金時にんじん、にんじん、ねぎ	しょうが、だいこん、かぶ	米、砂糖、片栗粉、白玉粉、さといも	油	846 28.9 3.1	
給食委員会オリジナル献立														
16	金	わかめごはん	セレクト主菜(ササミのレモンソースorカツパンバーグ)	無限キャベツワンタンスープ デザート(内容は当日のお楽しみ)	○	初の試みとして、給食委員会の生徒のみなさんが立案した献立を実施します。みんなが楽しく給食時間を過ごせるようにと主菜はセレクトです。自分の選んだ方を食べます。	鶏ささみ、合いびき肉、豚ひき肉、鶏肉	牛乳、炊き込みわかめ、塩昆布	にんじん	レモン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン	米、砂糖、片栗粉、パン粉、ワンタン、デザート	油、ごま、ごま油	775 (808) 29.4 (27.0) 3.0 (3.4)	
19	月	ごはん(特別栽培米)	おからボール	ゆで野菜コンソメスープ	○	「おからボール」はおからとひき肉をこねた生地をボール状に丸めて揚げた料理です。1人3個ずつなので、給食室では700個ほどを手作ります。すごい量です。	おから、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏肉	牛乳	ねぎ、ブロッコリー、にんじん	干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、だいこん	米、片栗粉、小麦粉、パン粉	油	782 23.8 2.5	
たんご・食の日														
20	火	丹後のばら寿司(特別栽培米)		ほうれんそうのおひたし 豆腐のすまし汁 みかん	○	丹後のばら寿司は言わずと知れた京丹後市の郷土料理です。サバ缶を使ったおぼろが寿司の味を決めます。給食室で時間をかけ手作ります。まつぶた風に見た目よく盛り付けます。	サバ水煮缶、かまぼこ、卵、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん	干しいたけ、キャベツ、たまねぎ、紅しょうが、ぶなしめじ、みかん	米、砂糖	油	755 25.4 3.7	

今日の使用食材(予定)について

日々の主食の「米」は京丹後市産コシヒカリです。「牛乳」は久美浜町の平林乳業さん(甲山)、その他の食材は「特別栽培米」「だいこん」「だいこんの葉」「にんじん」「こまつな」「かぶ」「金時にんじん」をエチエ農産さん、「ねぎ」を農家・和田さん・JA久美浜支店さん、「にんにく」を農家・奥田さん、「ブロッコリー」「ほうれんそう」「はくさい」「さつまいも」「みずな」をまつみやファームさん(金谷)にお世話になります。「さといも」も町内産を使用予定です。「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。

全部言えるかな?

※裏面に続きます

1 春の七草

七草がゆだぜーんが言えるよ!

2

スズシロ、スズナ、ゴギョウ、セリ、ハコベラ、ナズナ

3

七草がゆにはね、大地から芽吹く力をいただいたよ!

4


七草は全種類、大丈夫なの、大丈夫なの、作ってまーす!

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	エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム g (食塩相当量)
21	水	ごはん (特別栽培米) 	鶏肉のオニオンソース	五目炒め かきたま スープ	○	昨年出たときも「ごはんによく合う〜!」と大好評だった鶏肉のオニオンソース。おしゃれなのに、しょうゆベースで親しみやすい味です。鶏肉だけでなく豚肉や魚にも合いそうです。	鶏肉、豚肉、卵、豆腐	牛乳	にんじん、こまつな、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、 <u>はくさい</u> 、もやし	米、砂糖、片栗粉	油	713 31.0 1.8
22	木	ごはん (特別栽培米) 	イカのかりん揚げ	白菜のごま和え やかましいみそ汁	○	←を見て「やかましいみそ汁」って何? と思ったことだと思います。「や」は野菜、「か」は海藻、「ま」は豆・豆製品、「し」は「しいたけ」つまり「きのこ類」。さて「い」はな〜んだ?	イカ、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	<u>ほうれんそう</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>ねぎ</u>	しょうが、 <u>はくさい</u> 、 <u>たまねぎ</u> 、ぶなしめじ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま	771 25.4 3.0
		世界の料理・アメリカ											
23	金	ごはん (減量・特別栽培米) 	チリコンカン	ハッシュドポテト レモンサラダ	○	翌週からは日本各地の郷土料理をいただくので、その前に世界の料理を!ということて、給食ではおなじみの「チリコンカン」です。ハッシュドポテトはなんと手作りです。	大豆、鶏ひき肉、豚ひき肉	牛乳	<u>にんじん</u> 、 <u>ブロッコリー</u> 、 <u>トマトピューレ</u>	たまねぎ、 <u>にんにく</u> 、 <u>コーン</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>レモン</u>	米、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油	800 26.4 2.4
		愛知県の献立											
26	月	ごはん	名古屋手羽先風から揚げ	キャベツのおひたし 赤だし	○	しょうゆ、みりん、はちみつ、こしょうなどを合わせて作る特製のタレをからめた「名古屋手羽先風から揚げ」は以前登場した時も大好評でした。久しぶりに実施します。お楽しみに!	鶏ささみ、ささみフレーク、豆腐、 <u>麩</u> 、みそ	牛乳	<u>にんじん</u> 、 <u>みずな</u> 、 <u>ねぎ</u>	<u>にんにく</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>たまねぎ</u> 、 <u>えのきたけ</u>	米、片栗粉、小麦粉、はちみつ、砂糖	油、ごま	742 31.1 2.6
		東京都の献立											
27	火	ごはん	関東煮	白菜と小松菜の煮びたし 大学芋	○	「関東煮」と聞くとなじみがないかもしれませんが、つまりは「おでん」のことです。こんにゃく、ちくわ、厚揚げなど具だくさんです。大学芋も東京に由来があるとされます。さてどんな由来でしょう。	鶏肉、ちくわ、厚揚げ	牛乳	<u>にんじん</u> 、 <u>こまつな</u>	<u>こんにゃく</u> 、 <u>だいこん</u> 、 <u>はくさい</u>	米、じゃがいも、砂糖、 <u>さつまいも</u> 、 <u>水あめ</u>	油、ごま	803 23.9 2.5
		長野県・新潟県の献立											
28	水	ごはん	鶏肉のアップルジンジャーソース	野沢菜炒め スキー汁	○	長野県と関係があるのは「りんご」「野沢菜」です。スキー汁は新潟県上越市の郷土料理です。上越市は、日本で初めてスキーが伝えられた地とされています。	鶏肉、豚肉、豆腐、みそ	牛乳	野沢菜漬、 <u>にんじん</u> 、 <u>ねぎ</u>	しょうが、 <u>にんにく</u> 、 <u>たまねぎ</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>だいこん</u> 、 <u>ごぼう</u> 、 <u>干しいたけ</u> 、 <u>こんにゃく</u>	米、りんごジャム、砂糖、片栗粉、 <u>さつまいも</u>	油	723 29.4 2.9
		北海道の献立											
29	木	麦ごはん	ザンギ(ホキの唐揚げ)	松前漬 どさんこ汁	○	北海道では、から揚げ全般を「ザンギ」と呼びます。「松前漬」は昆布や野菜を漬け込んだ料理です。どさんこ汁は、北海道の特産品が入ったお汁です。さて何が入るでしょう?	ホキ、豚肉、みそ	牛乳、 <u>こんぶ</u>	<u>みずな</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>ねぎ</u>	<u>にんにく</u> 、 <u>切干大根</u> 、 <u>しょうが</u> 、 <u>コーン</u>	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、じゃがいも	油、バター	753 26.0 2.4
		熊本県の献立											
30	金	びりんめし	豚肉と野菜の炒め物	せんだご汁 ぼんかん	○	米が貴重な食べ物だったころ、豆腐をまぜてかさを増し、栄養価も高める工夫をしていた「びりんめし」。豆腐を炒める音が「びりんびりん」と聞こえることから、この名前になったとか。	豆腐、油揚げ、豚肉、鶏肉	牛乳	<u>にんじん</u> 、 <u>こまつな</u> 、 <u>ねぎ</u>	ごぼう、 <u>干しいたけ</u> 、 <u>切干大根</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>だいこん</u> 、 <u>はくさい</u> 、 <u>ぼんかん</u>	米、砂糖、片栗粉、 <u>さつまいも</u>	油	722 22.4 2.8
		PTA年度末総会											
31	土	ごはん	豚肉と大根のうま煮	即席漬 キャラメルプリン	○	冬になると食べたいのはやっぱり「大根」を使った料理。味がしみて、本当においしい!給食では大根の煮物を作るとき、下ゆててよく味がしみるように工夫しているのですよ。	豚肉、平天	牛乳、炊き込みわかめ	<u>にんじん</u> 、 <u>さやいんげん</u> 、 <u>こまつな</u>	<u>だいこん</u> 、 <u>こんにゃく</u> 、 <u>はくさい</u>	米、砂糖、プリンの素	油	682 21.3 1.9


※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。

【1月栄養価 平均値】エネルギー 769kcal、たんぱく質 27.2g、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

毎年1月24日～1月30日は・・・



全国学校給食週間



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

冬に多い  
ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。  
感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

「指先」「つめの間」「指の間」  
「親指」「手首」などが  
洗い残しの多い箇所です！  
アルコール消毒だけでは不十分。  
意識して手を洗おう！

