

学校給食予定献立表

1月

- ★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。)

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りましょう。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。



日曜日	献立内容			材料						栄養価		
				牛乳	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		栄養教諭よりひとこと	1群	2群	3群	4群			
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。本年もよろしくお願いします。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	
9 金	七草 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」にちなんだ献立です。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。一番下のマンガが読んでみてね。	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	冬野菜のマー婆	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「冬野菜のマー婆」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
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
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カッパンバーグ)	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、ワンタング、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
20 火	たんご・食の日 丹後のばら寿司(特別栽培米)	「特別栽培米」使用マークです!	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ば「京丹後市郷土料理」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します。まつぶた風に見え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

今月の使用食材(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)、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」をエチ工農産さん、「ねぎ」を農家・和田さん・JA久美浜店さん、「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。

春の七草

全部言えるかな?

*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 <small>エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム (食塩相当量) g</small>
							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	
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、はくさい、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	白菜のごまあわやかましいみそ汁	○	←を見て「やかましいみそ汁って何?と思ったことあります。「や」は野菜、「か」は海藻、「あ」は豆・豆製品、「ま」は「しいたけ」つまり「きのこ類」さて「い」はなんんだ?	イカ、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	しょうが、はくさい、い、たまねぎ、ぶなしめじ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま	771 25.4 3.0
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!ということで、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	にんじん、ブロッコリー、トマトピューレ	たまねぎ、にんにく、コーン、キャベツ、レモン	米、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油	800 26.4 2.4
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、麺(ふ)、みそ	牛乳	にんじん、みずな、ねぎ	にんにく、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ	米、片栗粉、小麦粉、はちみつ、砂糖	油、ごま	742 31.1 2.6
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、つまりは「おでん」のことです。こんにゃく、ちくわ、厚揚げなど具たくさんです。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	にんじん、こまつな	こんにゃく、だいこん、はくさい	米、じゃがいも、砂糖、さつまいも、水あめ	油、ごま	803 23.9 2.5
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お郷土料理です。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	野沢菜漬け、にんじん、ねぎ	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく	米、りんごジャム、砂糖、片栗粉、さつまいも	油	723 29.4 2.9
29	木	麦ごはん	ザンギ(ホキの唐揚げ)	松前漬けどさんこ汁	○	北海道では、から揚げ全般を「ザンギ」と呼びます。「松前漬け」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、こんぶ	みずな、にんじん、ねぎ	にんにく、切干大根、しょうが、コーン	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、じゃがいも	油、バター	753 26.0 2.4
30	金	びりんめし	豚肉と野菜の炒め物	せんだご汁ぽんかん	○	米が貴重な食べ物だったころ、豆腐をまぜてかさを増し、栄養価も高めた工夫をしていた「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	にんじん、こまつな、ねぎ	ごぼう、干しいたけ、切干大根、キャベツ、だいこん、はくさい、ぽんかん	米、砂糖、片栗粉、さつまいも	油	722 22.4 2.8
31	土	ごはん	豚肉と大根のうま煮	即席漬けキャラメルプリン	○	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、下ゆでし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	にんじん、さやいんげん、こまつな	だいこん、こんにゃく、はくさい	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?

成長期に骨量を高めることは、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!

