

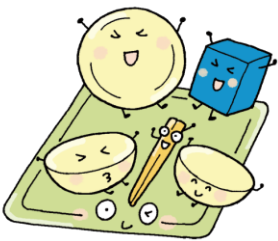
学校給食予定献立表

2月

今月の給食目標

会食のマナーを守って、
楽しく食べよう！

今年度の給食も残りわずかです。3年生は卒業に向けて、1・2年生は進級に向けて、会食のマナーを身に付け、食事をよく味わって食べることを心がけましょう。



★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19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。※今月は18日(水)に実施します。
★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5日(木)に「南アフリカ」の料理です。
★10日(火)、16日(月)は1・2年生のみの給食です。
24日(火)は、1・2年生は期末テスト1日目・3年生は前期選抜合格発表日のため給食の実施はありません。25日(水)は3年生のみの給食です。

| 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 | | | | | | | | | | |
| | | 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せす。 | | | | | | 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 (食塩相当量) g |
| 2 | 月 | 振替休業日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | 火 | ごはん | イワシのかば焼き | 昆布和え豆腐のすまし汁 黒豆の砂糖がらめ | ○ | 給食では節分にちなみ、イワシのかば焼き・黒豆の砂糖がらめを出します。イワシは国内産、黒豆は久美浜産のものを使用予定です。鬼をやっつけて、福を呼び込もう月 | イワシ、豆腐、黒大豆 | 牛乳、こんぶ | ほうれんそう、にんじん、ねぎ | しょうが、キャベツ、たまねぎ | 米、砂糖、片栗粉 | 油 | 791 29.2 2.6 | | | | | | |
| 4 | | 水 | ごはん | さつまいものグラタン | キャベツのソテー 卵のふわふわスープ | ○ | 久美浜産さつまいもを使ったおいしいグラタンをお楽しみに！ホワイトソースから手作りします。卵のふわふわスープは、おいしくて家庭でマネをしたよ！という先生がいるほど好評でした。 | 鶏肉、豚肉、卵 | 牛乳、チーズ | ほうれんそう、にんじん、ねぎ | たまねぎ、キャベツ、だいこん、はくさい | 米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、パン粉 | 油、オリーブ油、バター、生クリーム | 796 24.5 2.5 | | | | | | |
| 5 | | 木 | 麦ごはん | ペリペリチキン | 水菜のサラダ マカロニスープ | ○ | 南アフリカ共和国はアフリカ大陸の最南端に位置する国です。「ペリペリ」とは辛みの「ピリピリ」を意味する言葉です。給食では辛すぎず、食べやすい味付けにしています。 | 鶏肉、ハム、豚肉 | 牛乳 | みずな、にんじん、ほうれんそう | たまねぎ、キャベツ、はくさい、コーン、にんにく | 米、麦、砂糖、マカロニ | 油、オリーブ油 | 684 27.6 1.7 | | | | | | |
| 6 | | 金 | みかんごはん | ぐる煮 | 豚肉と野菜の中華炒め 金時豆の甘煮 | ○ | 「みかんごはん」「給食」と入れて検索すると、いろいろ悪名高いようですが、京丹後市のみかんごはんはシンプルな具の炊き込みごはんです。ほのかにみかんの香りがします。 | 油揚げ、鶏肉、豚肉、金時豆、厚揚げ | 牛乳 | にんじん、こまつな | オレンジジュース、だいこん、ごぼう、こんにゃく、キャベツ | 米、砂糖、さといも | 油 | 743 27.6 1.7 | | | | | | |
| 9 | | 月 | ソースカツ丼 | ほうれんそうの炒め物 | 麩のすまし汁 | ○ | 私立入試や前期選抜に向けて「受験生応援メニュー」ということで「ソースカツ丼」で応援します！福井県のB級グルメとしても有名ですよ。カツやソースは調理室で手作りです。 | 豚肉、豆腐、麩 | 牛乳 | ほうれんそう、にんじん、ねぎ | キャベツ、たまねぎ | 米、小麦粉、パン粉、砂糖 | 油 | 819 27.0 2.9 | | | | | | |
| 10 | | 火 | ごはん | サバのしょうが煮 | キャベツとわかめの酢の物 豚汁 | ○ | サバの煮物が案外大好きな久美中生。ごはんによく合っていて、うま味ばつぐんだからかもしれません。豚汁は寒い日にぴったりの心あったかメニューです。 | サバ、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ | 牛乳、わかめ | みずな、にんじん、ねぎ | しょうが、キャベツ、だいこん、ごぼう | 米、砂糖 | 油 | 769 30.3 3.0 | | | | | | |
| 12 | | 木 | ごはん | じゃがマーボー | 厚揚げの中華炒め いよかん | ○ | マーボー味はみんな大好きと思いますが、揚げたじゃがいもをたっぷり入れた「じゃがマーボー」もまた人気メニューの1つです。香ばしく、おいしいですよ月 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、厚揚げ、豚肉 | 牛乳 | にんじん、こまつな、ねぎ | にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、いよかん | 米、じゃがいも、砂糖、片栗粉 | 油、ごま油 | 829 25.1 2.1 | | | | | | |
| 13 | | 金 | ポークカレーライス (麦ごはん) | フレンチサラダ 焼きチョコもち | ○ | 新メニューの焼きチョコちは、もちもちのココア風味の生地がおいしいデザートです。もちろん手作りです。定番のシンブルなポークカレーは、みんなも大好きなメニューです。 | 豚肉、豆腐、豆乳 | 牛乳 | にんじん、みずな、グリーンピース | にんにく、たまねぎ、キャベツ | 米、砂糖、じゃがいも、麦、白玉粉、米粉 | 油、カレールウ | 869 23.1 2.6 | | | | | | | |

今月の使用食材(予定)について









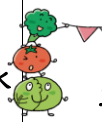
日々の主食の「米」は京丹後市産コシヒカリです。牛乳は久美浜町の平林乳業さん(甲山)、その他の食材は「特別栽培米」「にんじん」「はくさい」「だいこん」をエチエ農産さん(金谷)、「ねぎ」をJA久美浜支店さん、「にんにく」を農家・奥田さん、「ほうれんそう」「みずな」「さつまいも」をまつみやファームさん(金谷)、「黒豆」を田吾作さん(布袋野)、「アカモク」はさかな屋しださん(丹後町)に、お世話になります。こんにゃく類は久美浜町の池市食品さんが製造されたものです。地元の食材を味わって食べましょう。

インターネットの情報に惑わされないで



インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな？という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

※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 | |
| 16 | 月 | ごはん (特別栽培米)  | 高野豆腐の卵とじ  | マロニーの炒め物 しそひじきふりかけ <div>特別栽培米使用マーク</div> | ○ | カルシウムたっぷりの高野豆腐を、だしに含めてしっかりと仕上げ、卵でとじたまろやかな料理です。ごはんによく合って、中学生にも意外と人気があります！ | 鶏肉、高野豆腐、豚肉、平天、卵 | 牛乳、ひじき | にんじん、さやいんげん、ねぎ | たまねぎ、こんにゃく | 米、砂糖、じゃがいも、片栗粉、マロニー | 油、ごま | 793 30.3 2.7 |
| 17 | 火 | ごはん (特別栽培米)  | フライドチキン  | 大根サラダ コーンポタージュ | ○ | 衣にスパイスなどを使い、ごはんには合う新配合のレシピで仕上げたフライドチキンをお楽しみに！ コーンポタージュは言わずと知れた定番人気メニューです。 | 鶏肉、ささみ、フレーク、ベーコン | 牛乳 | ブロッコリー、にんじん | にんにく、キャベツ、だいこん、たまねぎ、コーン | 米、小麦粉、片栗粉、砂糖 | 油、バター | 844 30.1 2.3 |
| 歯の日 | | 赤米ごはん (特別栽培米)  | キスの甘辛がらめ | 切干大根のカレー炒め 沢煮椀 | ○ | かみごたえのある食材をたくさん使ったかみかみメニュー！「赤米ごはん」は峰山町の月の輪田という田んぼで作られたお米を混ぜたごはんです。 | キス、鶏肉、豚肉、豆腐 | 牛乳 | にんじん、ねぎ、みずな | 切干大根、ごぼう、えのきたけ、しょうが | 米、赤米、片栗粉、砂糖 | 油 | 753 29.2 2.9 |
| たんご・食の日 | | アカモクごはん (特別栽培米)  | 豚肉と野菜の和風和え | さつまいものみそ汁 牛乳  | ○ | 毎月恒例の「たんご・食の日」も、今年度残り2回となりました。「アカモク」は丹後でとれる海そうです。栄養価の高いスーパーフードとして注目されています。 | 鶏肉、豚肉、厚揚げ、みそ、油揚げ | 牛乳、アカモク | にんじん、ほうれんそう、ねぎ、グリーンピース | こんにゃく、だいこん、たまねぎ | 米、砂糖、さつまいも | 油、ごま | 692 24.0 2.7 |
| 20 | 金 | <div>3年生の</div> <div></div> <div>〇〇〇くごはん 〇サ〇の〇〇ン〇ー〇 〇〇〇〇〇ダ か〇〇〇〇 ※デザートは当日のお楽しみ</div> | | | ○ | 「3年生のリクエストはいつやるの〜？」と問い合わせ多数でした。お待ちせしました！ 3年生は「リクエスト常連メニュー大集合」な献立ですよ。お楽しみに！ | 豚肉、鶏ささみ、ハム、卵、豆腐 | 牛乳 | にんじん、みずな、ねぎ | キムチ、たくあん、レモン、キャベツ、たまねぎ、しめじ | 米、じゃがいも、片栗粉、砂糖 | 油、ノンエッグマヨネーズ | 814 33.4 4.2 |
| 25 | 水 | <div></div> <div>3年生の卒業祝いお弁当給食</div> <div>3年生のみの給食</div> | | | ○ | 卒業までこの日を含めて3年生が給食を食べるのも残り11回(予定)です。卒業おめでとうの気持ちを給食室から届けます。詳細は後日お知らせします。 | 油揚げ、鶏肉、豚ひき肉、ベーコン | 牛乳、ちりめんじゃこ | にんじん、みずな、さやいんげん | たまねぎ、こんにゃく、もやし、コーン、りんご | 米、砂糖、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、パン粉 | 油、ごま、ごま油 | 866 26.4 2.6 |
| 26 | 木 | ごはん | 海と畑のかき揚げ | ゆかり和え 豚肉と水菜のはりはり汁 | ○ | 「海と畑のかき揚げ」さて、材料には何が入っているでしょう？ 食べながら推理してみてください。たっぷりの水菜は久美浜産のものを使用します。 | ちくわ、エビ、豚肉、豆腐 | 牛乳、ひじき | しゅんぎく、にんじん、みずな | たまねぎ、キャベツ、はくさい | 米、小麦粉 | 油 | 726 21.3 2.1 |
| 27 | 金 | 中華風炊き込みごはん | 豚肉と野菜の炒め物 | 鶏肉団子スープ みかんゼリー | ○ | さといもを使った中華風炊き込みごはんは、さといもが苦手な人でも食べやすいと評判です。みかんゼリーのプルプル感もたまりません！ | 焼き豚、豚肉、鶏ひき肉 | 牛乳 | こまつな、にんじん、ねぎ | キャベツ、しょうが、だいこん、しめじ | 米、砂糖、さといも、ゼリーの素、片栗粉 | 油、ごま油 | 745 26.4 3.4 |

※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。

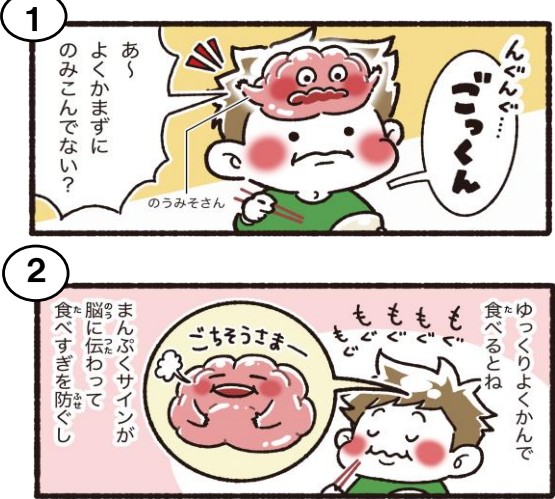
受験当日の朝は 炭水化物をしっかりと！

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとります。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。



かむ回数を増やせば
脳が活性化するよ！
試験・テスト前、意識してみてね

かむってすごい！



【2月栄養価 平均値】
エネルギー 778kcal、たんぱく質 26.9g、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

