



いただきます

令和8年2月18日(水)
京丹後市立久美浜中学校
栄養教諭 土出 霞



2月25日(水)「お弁当給食」を実施します!

3年生が給食を食べるのも、残り13回となりました。保育所・こども園、小学校、中学校…と多くの方が9年以上給食を食べてきたことでしょう。残り少ない給食時間を通じて今後の自分の食生活をよりよくできるよう、中学校3年間の食育の集大成として「卒業お祝いお弁当給食」を実施します。

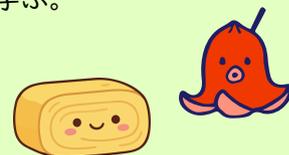
お弁当給食の目的

- ・卒業後の生活への意識を高めるとともに食事の楽しさ・大切さについて考え、思い出に残る給食とする。
- ・自分の食生活を自分で管理する意識を持ち、弁当づくりや弁当をつめる工夫について学ぶ。

お弁当給食のきまり

①家庭から「弁当箱」を持ってくる。

できるだけ1人2個の弁当箱を持ってきます。ごはん用、おかず用に分けて使用します。弁当箱のサイズなど、詳しくは下記の説明を読みましょう。もちろん、お箸も忘れずに!



②弁当箱に、給食室で用意してもらったお弁当の中身をつめる。

当日は先生たちが給食当番をします。給食用のトレイに弁当箱をのせ、おかずを自分で直接とお弁当箱に入れたり、アルミカップに入ったおかずをトレイにのせてもらったりします。最終的に見栄えよくおかずをつめるのは、みなさん自身です。



③みんなで合掌し、いただきます!

席順は、学級関係なくフリーとします。中学校生活のよい思い出の1つとなるようマナーを守って楽しく食べましょう。

MENU

【当日の給食】

- ★こぎつねごはん
- ★鶏肉(チューリップ)の唐揚げ
- ★手作りコロケ
- ★こんにゃくのつるつる炒め
- ★デザート(果物)
- ★牛乳



※写真は盛り付けイメージです。メニューは予定のため、一部変更する可能性があります。

★弁当箱の容量はできれば500ml~程度(少なくとも400ml以上)のものを2個(ごはん用、おかず用)持ってきてください。弁当箱がない場合は、タッパーなどの代わりになるものでもかまいません。

★家庭に弁当箱やタッパーが複数あり、どれを選ぶか悩む...という時は容量が大きいものを持ってきましょう。(事前に相談してもらってもかまいません。)

★小さい弁当箱だと、つめるのに苦労します。弁当箱の「容量」を必ず確認してください!「容量」は、弁当箱の裏面に小さな字で「480ml」などと記載されています。記載がない弁当箱の場合、計量カップで水を入れて、量ってみましょう。水が500ml入った場合、その弁当箱の容量は「500ml」ということになります。

知っておこう！お弁当づくりの5つのポイント



①自分に合ったサイズの弁当箱を選ぼう

弁当箱の容量 (ml) とエネルギー量 (kcal) は、以下の②～⑤のポイントをおさえて料理をつめると、ほぼ同じ数字になります！

15～17歳・男子→1日の必要エネルギー2800kcal 昼食950kcal お弁当箱の目安は950ml
女子→1日の必要エネルギー2300kcal 昼食800kcal お弁当箱の目安は800ml

②動かないよう、しっかりつめよう

持ち運んでも中身が動かないよう、しっかりつめることがポイントです。

③料理の組み合わせは、主食3：主菜1：副菜2 の面積比にしよう

3：1：2につめることが、栄養バランスを整える上で大切です。(図のように)



④調理法が異なったおかずを組み合わせよう

主菜も副菜も揚げ物料理だと、エネルギー量が多くなりすぎます。

主菜が揚げ物の場合、副菜はおひたしにするなど、油の多い料理や味の濃い料理はひかえめに。

⑤何よりも大切なことは…おいしそうで、きれいなことです！

彩りが豊かなことはいろいろな食材が入っていることのあらわれです。お弁当で自分らしさを表現しよう！

作ってみよう！お弁当にもおすすめの給食レシピ

こぎつねごはん

～三角形にカットした油揚げがこぎつねの耳を表現しています～

【材料】(4人分)

ごはん 850g、油揚げ 80g、ゆでたけのこ 25g、さやいんげん(冷凍) 10g、にんじん 25g
ちりめんじゃこ 20g、ごま 大さじ2弱
★《さとう 小さじ2、こいくちしょうゆ 小さじ2、うすくちしょうゆ 小さじ2、みりん 小さじ1強、
酒 小さじ1、水 50ml》

【作り方】

- ①油揚げは小さい三角形に切る。ゆでたけのこ・にんじんは短冊切り、さやいんげんは短めに切る。
- ②ちりめんじゃこ、ごまは軽く炒る。
- ③①の材料を、★の調味料で味付けて煮含める。
- ④炊いたごはんに、②③の材料を加えて混ぜる。



こんにゃくのつるつる炒め

～冷めてもおいしい！お弁当や作り置きに最適～

【材料】(4人分)

糸こんにゃく 130g、にんじん 30g、もやし 50g、水菜 30g、コーン(冷凍) 30g、
ベーコン 20g、油(炒め用) 適量、★《さとう 小さじ2、酒 小さじ1弱、オイスターソース 5g、
ごま油 小さじ1/2、食塩 適量》

【作り方】

- ①糸こんにゃくは下ゆで(アクぬき)をして、食べやすい長さに切る。にんじんはせん切りにする。水菜は2cm長さに切る。ベーコンは短冊切りにする。
- ②フライパンに炒め油をしき、温める。糸こんにゃく、にんじん、もやし、コーン、ベーコン、水菜の順に炒める。
- ③②を★の調味料で味付けする。

