

# 学校給食予定献立表

令和8年3月 京丹後市立久美浜中学校

3月 前半分



## 今月の給食目標

1年間の食生活を振り返り  
よりよい食生活について考えよう!

3年生は残り8回、1・2年生は残り13回の給食となりました。この1年間の食生活を振り返り、3年生は卒業後の生活に向けて、1・2年生は進級に向けてよりよい食事の仕方について考えましょう。

## 今月の使用食材(予定)について

日々の主食の「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、その他の使用食材は「特別栽培米」を『エチエ農産』さん(女布)、「ほうれんそう」「みずな」を『まつみやファーム』さん(金谷)、「ねぎ」を『JA久美浜支店』さん、「小豆」を『田吾作』さん(布袋野)、「にんにく」を農家・奥田さん(久美浜町)にお世話になります。こんにやく類は久美浜町の『池市食品』さんが製造されたものです。その他、久美浜産野菜も使用予定です。地元産のおいしい食材を味わって食べましょう。



日曜日	献立内容				材料						栄養価
	主食	主菜	副菜、デザート等	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		
日々の献立のおすすめのポイントや、料理の説明などをお知らせします。					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	ごはん	ヤンニョムチキン	切干大根のナムル 春雨スープ	○	鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん、みずな、ねぎ	しょうが、にんにく、切干大根、キャベツ、たまねぎ	米、砂糖、片栗粉、はるさめ	油、ごま油	772 25.4 2.2
ひな祭り											
3月	ひな寿司		水菜の煮びたし えのきのすまし汁 三色ひなゼリー	○	サケフレーク、卵、油揚げ、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、みずな、さやいんげん	干しいたけ、はくさい、たまねぎ、紅しょうが	米、砂糖、麩(ふ)、ひなゼリー	油	759 24.1 3.0
4月	ごはん	ササミのフライ	五目炒め コーンスープ	○	鶏ささみ、豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、こまつな	もやし、キャベツ、コーン、たまねぎ	米、小麦粉、パン粉	油	728 28.8 1.9
受験応援献立											
5月	減量ごはん	しっぽくうどん	ごうかくサラダ 桜いろいろ	○	鶏肉、平天、油揚げ、かつお節	牛乳	にんじん、ねぎ、みずな	だいこん、キャベツ、梅干し	米、うどん、砂糖、米粉、小麦粉、マロニー	油、ごま	766 23.9 3.5
公立中期選抜(1・2年生のみの給食)											
6月	ごはん	巣ごもり卵	ゆかり和え 豆乳飛鳥鍋	○	卵、鶏肉、焼き豆腐、豆乳、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、ほうれんそう、ねぎ	キャベツ、はくさい、だいこん	米	油	700 25.7 2.5
9月	ごはん	おからのキッシュ	キャベツと豚肉のソテー マカロニスープ	○	ベーコン、おから、卵、豚肉、鶏肉	牛乳、チーズ	ほうれんそう、にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン、キャベツ、にんにく、もやし、えのきたけ	米、マカロニ	油、マーガリン	725 24.6 2.1
世界の料理~イタリア~											
10月	減量わかめごはん	スパゲティナポリタン	水菜とハムのサラダ レモンゼリー	○	ウインナー、豚肉、ハム	牛乳、たきこみわかめ	にんじん、グリーンピース、みずな	ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ	米、スパゲティ、ゼリーの素	油、マーガリン	790 21.4 2.9
11月	ごはん	サバの竜田揚げ	和風のりポテトサラダ 白菜のそぼろ汁	○	サバ、ささみ、フライドチキン、鶏ミンチ	牛乳、のり	にんじん、ねぎ	しょうが、たまねぎ、はくさい、しめじ	米、砂糖、じゃがいも、片栗粉、小麦粉	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま	880 29.3 2.2
12月	3年生最後の給食 (セレクトジョア実施)			○	豚肉、豆腐、鶏肉、卵、豆乳	ひじき、わかめ、ジョア	にんじん、ほうれんそう、ねぎ	しょうが、にんにく、切干大根、コーン、白菜キムチ、たまねぎ	米、砂糖、ホットケーキミックス、砂糖	油、ごま油	769 27.0 2.4

13日(金) 前日準備・16日(月) 卒業式 (両日とも給食はありません)

卒業後も意識しよう!

### 健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での動きが違いため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

【3月栄養価 平均値】  
エネルギー 770kcal たんぱく質 25.7g 食塩相当量 2.6g  
【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

※価格等の都合により、献立内容を変更する場合があります。  
※3月献立(後半分)は、後日配布します。

### ひな祭りの色

1. 桃の花の色(ピンク)
2. 緑は春の大地の色
3. 白は雪の色
4. 紫は貴族の色

昔の人は、春を待ち望む気持ちがとても強かった。あなたも成長と一緒に、お祈りしましょうね。