

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

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月も後半に入り、残り4回の給食となりました。給食時の食事マナー、給食当番の仕方などを改めて振り返り、4月からやってくる新入生に「さすが先輩!」と思ってもらえたら素敵ですね!

3月 後半分

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	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
16	月	卒業式 (給食はありません)						
17	火	麦ごはん (特別栽培米)	イカのかりん揚げ	ひじきのマヨネーズ和え切干大根のスープ	イカ、ハム、豆腐	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	759 24.1 3.0	
18	水	赤飯 (特別栽培米)	サワラのマヨネーズ焼き	ほうれんそうのおひたし赤だし	小豆、サワラ、豆腐、みそ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	728 28.8 1.9	
19	木	セルフオムライス (特別栽培米・麦)	豆腐団子のスープ	米粉のオレンジケーキ	鶏肉、鶏ひき肉、豆腐、おから、オムライスシート、豆乳	グリーンピース、にんじん、ねぎ	766 23.9 3.5	
20	金	春分の日						
23	月	今年度最後の給食			鶏肉、豚肉	みずな、にんじん	725 24.6 2.1	
24	火	修了式 (給食はありません)						

【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

保護者の方へ

平素は本校の給食運営へのご理解・ご協力をいただき、本当にありがとうございます。令和7年度も、大変お世話になりました。今後も子どもたちの健全な成長を願って、給食室一同頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

学期末を元気に過ごすために

「手洗い」が大切!

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や食器、食卓などに細菌やウイルスが付き、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、みんなが食事の手洗いを徹底しましょう。

こんな時は手を洗いましょう



手洗いの目的は、手から汚れを洗い落とし清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていたりすることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。



※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。