

# You are what you eat!



令和8年4月17日(金) 京丹後市立久美浜中学校 栄養教諭 土出 霞

## 令和8年度の給食が始まりました!



65名の新1年生を迎え、令和8年度の給食が始まりました。学校給食は、成長期である中学生のみなさんの心と体が健やかに育つのを支えます。久美浜中学校のランチルームには「食べ物で体をつくり、食べ方で人をつくる学校給食」という言葉が掲げられています。この食育だよりのタイトル「You are what you eat!」も、まさに「あなたの体と心は、あなたの食べたものでできている」という意味です。「食べ物」で健康な「体」をつくるのはもちろんですが、「食べ方」でよりよい「人」そのものをつくっていきましょう。中学校の給食量は、成長期に必要な栄養バランスを考えて用意されています。勉強や部活動を頑張るためにも、しっかり食べましょう。

生徒会本部の人たちが、1年生の給食準備を手伝ってくれています。1年生も手際よく準備できています



ランチルームに全学年が揃って、対面で座り、給食を食べています



## 久美浜中の給食を紹介します!

### デザート

1週間に1回程度、果物や手作りのデザートなどがつきます。

### 牛乳

地元久美浜産の「ヒラヤミルク」! カルシウムたっぷりのおいしい牛乳です。



### 主食

ごはんは丹後産コシヒカリです。19日の「食育の日」を含む1週間は久美浜産の「特別栽培米」を使用します。



### おかず

(主菜・副菜・汁物)

主菜・副菜・汁物といったおかずは「旬」「久美浜町産」の食材にこだわるとともに栄養バランスや料理法も考えて献立を立てています。



裏面に続きます

# 令和8年度 久美浜中給食室メンバーです！



【給食調理員】（左から）  
山添 直美（主任）・安川いさり・  
坪倉 佳江・山口 祐子・三鍋 恭子・  
金安 佳子（京丹後市総合サービス）  
【栄養教諭】 土出 霞

みんなで力を合わせ約  
240食の最高に美味しい  
給食を作ります！詳しい  
紹介はランチルーム前の  
掲示板を見てね！

## 【給食費について】

月額3,800円（4月～12月）

※1月は調整月とします。

※毎月26日（金融機関が休業日の場合は翌営業日）に学級費と一緒に振替を行います。

※昨年度に引き続き給食費の保護者負担額を「1食200円」に統一します。差額は京丹後市より支援を受けます。

※入院等のやむを得ない事情による連続4日以上の欠席や、4日前までに連絡をいただいたご家庭の都合等による欠席は、返金の対象となります。詳しくは学校までお問合せください。

## 作ってみよう！給食レシピ

### ジャンバラヤ

【材料】（4人分） ※野菜は正味量です

米 2.5合、A【トマトピューレ 大さじ1、コンソメ 1個、塩 少々】

鶏むね肉 80g、ウィンナー 80g、たまねぎ 60g、ピーマン・赤ピーマン 合わせて40g

トマト缶 60g（生トマトをきざんでも良い） 炒め用油 適量

B【ケチャップ 大さじ2と1/2、赤ワイン 小さじ1弱、塩 小さじ1/4、

こしょう 適量、チリパウダー（あれば）少々】

#### 【作り方】

①米を洗い、通常の水加減をする。Aの調味料を加え、炊飯する。

②鶏むね肉はこまかく切る。ウィンナーは1cm幅に切る。

たまねぎ、ピーマン類はあらみじん切りにする。トマト缶も、大きければ細かく切る。

③油を熱したフライパンで、鶏むね肉、たまねぎを炒め、たまねぎがしんなりしたら、

他の材料も合わせて炒める。Bを加え、調味する。

④①のごはんに、③の具を混ぜる。

「このメニューのレシピを  
教えて！」など  
意見があれば土出まで  
伝えてくださいね



4月15日実施の  
アメリカ料理献立にて  
出したメニューです。  
チリパウダーはトウバン  
ジャン少量などでも  
代用できます！

### カレービーンズ

【材料】（作りやすい量・給食では5人分）

大豆（乾） 50g、片栗粉 大さじ1、揚げ油 適量、塩・カレー粉 適量

#### 【作り方】

①大豆は一晩水につけておき、もどす。（あるいは沸騰させた湯につけて、数時間置いておいてもよい）

②①の水気をきり、片栗粉をまぶし、170度に熱した油で揚げる。

③塩・カレー粉を合わせ、②の揚げた大豆にまぶす。

カリカリ食感の大豆と  
カレー風味が相性ばっちりの  
メニューです！ おやつに最適！  
「おいしい！また出してね」  
の声も多数！