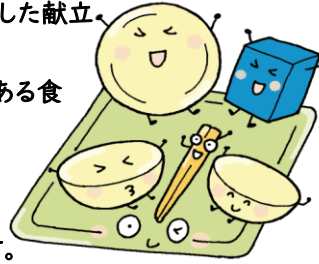


学校給食予定献立表



令和8年5月 久美浜学園 久美浜中学校

- ★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。
- ★毎月8のつく日は【歯の日】です。歯の健康の保持増進に効果的なかみごたえのある食品・カルシウムが豊富な食品を使った献立を実施します。28日(木)に実施します。
- ★毎月5のつく日は【世界の料理の日】として、外国の料理を給食に取り入れます。今月は15日(金)に「メキシコの献立」です。
- ★1日(金)は「八十八夜」、7日(木)は「端午の節句」にちなんだ献立を実施します。



今月の給食目標

食事のマナーを身につけよう!

全校生徒が気持ちよく給食時間を過ごすには、1人ひとりがマナーを意識して食事することが大切です。中学生としてふさわしい食べ方、ふるまいを心がけましょう。

久美浜町産、丹後産、京都府内産等の地場産食材を使用する場合(予定)は、下線付きでお知らせします。

| 日 | 曜日 | 献立内容 | | | 牛乳 | 材料 | | | | | | 栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂肪 g (食塩相当量) g | |
|---------------------------------|----|-------------------------------------|--|--------------------------|----|---|-----------------------|--------|-----------------------|--------------------------|---------------------|---|--------------------|
| | | 主食 | 主菜 | 副菜、デザート等 | | 栄養教諭より ひとこと | 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す。 | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 1 | 金 | 八十八夜 ごはん | お茶と大豆のかき揚げ たくあん炒め | 若竹汁 | ○ | 八十八夜にちなみ、せん茶を使ったかき揚げが初登場します。若竹汁には、丹後産の旬の生わかめ、久美浜産だけのこを使用予定です。春らしい味わいです。 | 大豆、ちくわ、エビ、豆腐、かまぼこ | 牛乳、わかめ | にんじん、こまつな、せん茶 | たまねぎ、キャベツ、たくあん漬け、たけのこ | 米、小麦粉、砂糖 | 油、ごま油 | 717 22.5 2.6 |
| 4日(月)みどりの日・5日(火)こどもの日・6日(水)振替休日 | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 木 | 端午の節句 親子丼 | 豚肉とまびき玉ねぎの酢みそ和え こんにゃくのピリ辛煮 かしわもち | | ○ | 端午の節句にちなみ、デザートにかしわもちを出します。親子丼、こんにゃくのピリ辛煮など、定番かつ人気の高いメニューも登場します。お楽しみに♪ | 鶏肉、卵、豚肉、みそ | 牛乳 | にんじん、ねぎ | たまねぎ、キャベツ、まびきたまねぎ、こんにゃく | 米、片栗粉、砂糖、かしわもち | 油 | 820 29.9 2.9 |
| 8 | 金 | ごはん | 鶏肉とレバーのオーロラソース | ひじきのマヨネーズサラダ ジュリエンスープ | ○ | 連休明け、元気よく過ごせよう!という気持ちを含めて、レバーでスタミナをつけましょう♪中学生ともなると意外にも「レバー好きだよ!」という人も多い印象です。 | 鶏肉、鶏レバー、豚肉、みそ | 牛乳、ひじき | にんじん、みずな | しょうが、キャベツ、たまねぎ、もやし | 米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、はるさめ | 油、ノンエッグマヨネーズ | 800 24.2 2.5 |
| 11 | 月 | ごはん | えのきバーグの照り焼きソース | ツナのおひたし レタスのすまし汁 | ○ | 定番の「えのきバーグ」は、きのこが苦手な人でも食べやすく、手作りの照り焼きソースがごはんには人気メニューです。「レタスにすまし汁? 合うの?」と思った人!意外にも合うんです。 | 鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、ツナ | 牛乳 | こまつな、にんじん | えのきたけ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、レタス | 米、砂糖、片栗粉 | 油 | 758 28.2 2.6 |
| 12 | 火 | キーマカレー(麦ごはん) | | フレンチサラダ オレンジゼリー | ○ | 給食のカレーはどれも大人気ですが、キーマカレーは普段のカレーと一味違って、これもまたおいしい♪ オレンジゼリーは、さっぱりとカレーの後のデザートにぴったり。 | 大豆、鶏ひき肉 | 牛乳 | にんじん、グリーンピース、トマト缶、みずな | しょうが、たまねぎ、キャベツ | 米、麦、砂糖、ゼリーの素、小麦粉 | 油、カレールウ | 821 26.2 1.9 |
| 13 | 水 | ごはん | 鶏肉の香味揚げ | きのこのソテー かきたまスープ | ○ | にんにく、しょうゆをきかせた味付けの「香味揚げ」は、外はカリッと、中のお肉はジューシーなのがうれしい! 中華風の味付けのスープに卵を浮かべたかきたまスープもお楽しみに。 | 鶏肉、豚肉、卵、豆腐 | 牛乳、わかめ | こまつな、にんじん | エリンギ、しめじ、キャベツ、たまねぎ | 米、砂糖、片栗粉、小麦粉 | 油 | 788 31.9 1.9 |
| 14 | 木 | ごはん | サバのしょうが煮 | 切干大根の炒り煮 豆腐団子のみそ汁 | ○ | 「サバのみそ煮が食べたい」というリクエストを頂いていたのですが...今月はしょうが煮ですみません。でも、しょうが煮もさっぱりとしておいしいです。豆腐団子は1つつ手作りです。 | サバ、豚肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ | 牛乳 | にんじん、さやいんげん、ねぎ | しょうが、切干大根、こんにゃく、たまねぎ | 米、砂糖、片栗粉 | 油 | 804 30.6 3.0 |
| 15 | 金 | 世界の料理~メキシコ~ コーンライス | ササミのサラダ | メキシカンスープ バナナ | ○ | 4月に続き「世界の料理」では、ワールドカップ開催国のメニューです。今月はメキシコです。新メニューのメキシカンスープは豆、野菜が入り、チリパウダーでスパイシーさを出します。 | ササミ、フレーク、ベーコン、鶏肉、ひよこ豆 | 牛乳 | にんじん、ほうれんそう、トマト缶 | コーン、キャベツ、たまねぎ、バナナ | 米、砂糖、じゃがいも | 油 | 674 22.3 3.2 |

※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 | | |
| | | | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 16日(土)・17日(日) 春季大会 18日(月) 振替休業日 | | | | | | | | | | | | | |
| たんご・食の日 | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 火 | ごはん (特別栽培米) | 小アジの南蛮漬け | 青のり粉ふきいも たまねぎのみそ汁 | ○ | 5月のたんご・食の日は、地元産のアジが登場予定です。骨ごとおいしく食べてほしいので、南蛮漬けにします。「骨のある魚はいいや!」という人もチャレンジしてほしいです。 | アジ、豆腐、油揚げ、みそ | 牛乳、青のり | ピーマン、にんじん、ねぎ | たまねぎ、えのきたけ | 米、片栗粉、じゃがいも、砂糖 | 油、バター | 783 28.3 2.3 |
| 20 | 水 | ごはん (特別栽培米) | ハムと卵のピザ風 | コーンサラダ コンソメスープ | ○ | ハムと卵のピザ風は、ゆで卵をつくり、1つずつ作業でカラを巻いてもらって、作っています。手間暇がかかりますが、そのぶんすごくおいしい! まろやかな卵にピザ味がよく合います。 | ハム、卵、豚肉 | 牛乳、チーズ | みずな、にんじん | たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン、もやし、ぶなしめじ | 米、じゃがいも、砂糖 | 油、ノンエッグマヨネーズ | 795 23.5 2.6 |
| 21 | 木 | にんじんごはん (特別栽培米) | 高野豆腐の含め煮 | キャベツのこんぶ炒め そうめん汁 | ○ | そうめんが入るだけで、いつものすまし汁もよりおいしく食べられる…そんな気がするのは私だけでしょうか?? でも、めん類が好きな人も多い気がします。やっぱりおいしいですよ。 | 高野豆腐、豚肉、鶏肉、油揚げ | 牛乳、こんぶ | にんじん、こまつな、ねぎ | キャベツ、干しいたけ | 米、砂糖、そうめん | 油 | 700 27.3 3.8 |
| 22 | 金 | ごはん (特別栽培米) | ぎょうざ春巻き | 中華サラダ 春雨スープ | ○ | 「ぎょうざ春巻き、もって出して～」という声がちらほら聞こえます。ぎょうざの具を春巻きの皮で包んだメニューなので、大きなぎょうざにがぶりとかじりつくイメージです。おいしくないわけない! | 豚ひき肉、鶏肉 | 牛乳 | にら、みずな、にんじん、ねぎ | キャベツ、にんにく、きくらげ、たまねぎ、たけのこ | 米、春巻きの皮、春雨、砂糖、小麦粉 | 油、ごま油 | 739 21.7 1.7 |
| 25 | 月 | 減量ごはん (特別栽培米) | きつねうどん | 豚肉の和風マリネ しそひじきふりかけ | ○ | 給食のうどんは、しっかりタンをとって、つゆを全部飲んでほしいような気をつけています。お楽しみに。手作りの「しそひじきふりかけ」も毎回好評です。 | いなり揚げ、かまぼこ、豚肉、みそ | 牛乳、ひじき | ねぎ、にんじん | キャベツ、たまねぎ | 米、うどん、砂糖 | 油、ごま | 772 26.1 3.4 |
| 26 | 火 | 減量ごはん | マーボー豆腐 | 鶏肉とキャベツのソテー マーラーカオ | ○ | 給食では豆腐の煮物をするとき、豆腐がくずれないようにひと手間かけてゆでてから使います。プロの技です。マーラーカオはふわふわの卵蒸しパンです。隠し味のしょうゆがおいしさの決め手! | 豆腐、豚ひき肉、みそ、鶏肉、卵 | 牛乳 | ねぎ、にんじん、こまつな | しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、レーズン | 米、砂糖、片栗粉、ホットケーキミックス | 油、ごま油 | 848 30.5 2.0 |
| 27 | 水 | 減量ごはん | 豚肉とエビのお好み焼き | こんぶ豆切干大根のみそ汁 | ○ | 昨年度も好評だった「お好み焼き」が又々の登場です。卵でなく、豆腐を生地に加えて、ふわふわ感を出し、カルシウムもたくさんとることができます。ごはんには合う味です。 | 豚肉、エビ、豆腐、かつお節、大豆、みそ | 牛乳、青のり、ちりめんじゃこ、こんぶ | ねぎ、にんじん | キャベツ、紅しょうが、えのきたけ、切干大根、たまねぎ | 米、お好み焼きミックス、砂糖、じゃがいも | 油 | 799 30.2 3.5 |
| 28 | 木 | 歯の日 麦ごはん | 小アジのカレー揚げ | 茎わかめのサラダ 高野豆腐のスープ | ○ | 地元産の小アジは、からりと揚がっているのでよくかんで食べれば骨ごと食べられます。カルシウムをとろう! 茎わかめ、高野豆腐もひと工夫でおいしく食べられます。 | アジ、高野豆腐、豚肉 | 牛乳、茎わかめ | にんじん、こまつな、ねぎ | キャベツ、きゅうり、ぶなしめじ、たまねぎ、しょうが | 米、麦、小麦粉、片栗粉 | 油、ごま油 | 710 25.9 1.5 |
| 29 | 金 | ごはん | 鶏肉の照り焼き | 煮びたし えのきのすまし汁 | ○ | 特製配合の調味液に漬け込んだお肉を、大きなオーブンでじっくり焼いた「照り焼き」は、ごはんにぴったりでとてもおいしい! 煮びたしには、久美浜産の水菜を使います。 | 鶏肉、油揚げ、豆腐、かまぼこ | 牛乳 | みずな、ねぎ | しょうが、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ | 米、砂糖、片栗粉 | | 716 31.9 2.5 |

【5月栄養価 平均値】エネルギー 767kcal、たんぱく質 27.1g、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

※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。

🍷 今月の使用食材(予定)について 🍷
主食の「米」は丹後産コシヒカリです。「牛乳」は久美浜町(甲山)の平林乳業さんのものを使用します。その他の久美浜町産の使用食材は、「特別栽培米」はエチエ農産さん(女布)、「ほうれんそう」「みずな」はまつみやファームさん・松宮農園さん(金谷)、「葉ねぎ」はJA久美浜支店さんにお世話になります。「生わかめ」「小アジ」は「さかな屋しだ」さん(丹後町)にお世話になり、丹後産のものを使用します。「たけのこ」「まびき玉ねぎ」「にんにく」も、可能な場合は久美浜町産のものを使用します。「こんにやく類」は「池市食品」さん(久美浜町)にお世話になります。地元産のおいしい食材を、よく味わって食べましょう。

かしわもちの由来

1. **かしわもちの由来**
端午の節句に食べるかしわもちには、かしわの木の葉が使われます。

2. **でも……**
かしわの葉は、ほかの木の葉と違い、枯れても枝に残ります。

3. **新しい若葉が出る**
若葉が出ると、古い葉は散っていくので、見届けるように、それを元気に育つのを、見届けるように使われます。

4. **赤ちゃんにたどって**
昔の武士の家では、この若葉を赤ちゃんにたどって使われます。