

学校給食予定献立表

4月

令和8年4月 京丹後市立久美浜中学校

今月の給食目標

給食の決まりを知ろう!

全員が気持ちよく給食を食べることができるよう、給食の決まりや食事マナーを守って、よりよい給食時間にしましょう。給食室一同、みなさんが毎日待ち遠しく感じるようなおいしくて安全な給食づくりを目指し、頑張ります。



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。

★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。※今月は16日(木)に実施します。

★毎月「8」のつく日に「歯の日」の献立を実施します。かみごたえのあるメニューや、カルシウムたっぷりメニューを取り入れます。※今月は28日(火)に実施します。

★毎月「5」のつく日は【世界の料理の日】として、外国の料理を実施します。

※今月は15日(水)に「アメリカ」の料理です。

★9日(木)は2・3年生のみの給食、19日(日)～21日(火)は、1・2年生のみの給食です。



| 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 脂肪 g (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 | | |
| 牛乳がつかう日には○を、それ以外の飲み物の日には飲み物の名前をのせます。 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 水 | 始業式 | | | | | | | | | | | | |
| 2・3年生のみの給食 | | | | | | | | | | | | | |
| 9 木 | ごはん | ササミの甘辛がらめ | ビーフンサラダ わかめスープ | ○ | 新年度の給食がスタートします。ササミ、ビーフンサラダ、わかめスープなど、みなさんが好きなメニューが大集合です。久々の給食、楽しみですな! | 鶏ささみ、豚肉、豆腐 | 牛乳、わかめ | にんじん | キャベツ、きくらげ、きゅうり、たまねぎ、しょうが | 米、砂糖、片栗粉、ビーフン | 油、ごま油 | 766 30.0 2.2 | |
| 10 金 | 入学式 | | | | | | | | | | | | |
| 1年生 給食開始 | | | | | | | | | | | | | |
| 13 月 | カレーライス(麦ごはん・特別栽培米) | 水菜のサラダ ベリーミック スゼリー | ○ | 新1年生のみなさん、ご入学おめでとう!初の中学校の給食は、カレー!小学校でもカレーは大人気だったことと思います。もちろん中学校のカレーもおいしいですよ。 | 豚肉、ハム | 牛乳 | にんじん、みずな | たまねぎ、キャベツ | 米、じゃがいも、麦、ゼリーの素 | 油、ノンエッグマヨネーズ、カレールウ | 852 23.5 2.9 | | |
| 14 火 | ごはん(特別栽培米) | 鶏肉のから揚げ | ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそ汁 | ○ | 「鶏肉のから揚げが好きだから出してね!」と去年度から多数のリクエストが…。お楽しみに!おひたしのほうれんそうは久美浜産を使用します! | 鶏肉、油揚げ、みそ | 牛乳 | ほうれんそう、にんじん、ねぎ | キャベツ、たまねぎ、えのきたけ | 米、小麦粉、片栗粉、雄砂糖、じゃがいも | 油 | 783 29.1 2.2 | |
| 世界の料理～アメリカ～ | | | | | | | | | | | | | |
| 15 水 | ジャンバラヤ(特別栽培米) | 豚肉と野菜のソテー | マカロニスープ カレービーンズ | ○ | 今年史上初「アメリカ」「カナダ」「メキシコ」の3か国でワールドカップが開催されます。4月はアメリカの料理を出します。ジャンバラヤはアメリカ・ルイジアナ州の料理です。 | 鶏肉、ウインナー、豚肉、ベーコン、大豆 | 牛乳 | ピーマン、赤ピーマン、にんじん、トマト缶 | たまねぎ、キャベツ、えのきたけ | 米、マカロニ、片栗粉 | 油 | 802 27.5 3.5 | |
| たんご・食の日 | | | | | | | | | | | | | |
| 16 木 | ごはん(特別栽培米) | サワラのみそマヨ焼き | キャベツの煮びたし 生わかめのすまし汁 | ○ | 毎月19日(またはその前後)に「たんご・食の日」の献立を実施します。京都府内、丹後産の食材をたっぷり使った献立です。ふるさとの味を感じながら食べよう。 | サワラ、油揚げ、豆腐、みそ | 牛乳、生わかめ | にんじん、みずな | たまねぎ、しめじ、キャベツ | 米 | 油、ごま、ノンエッグマヨネーズ | 779 29.5 2.6 | |
| 17 金 | ごはん(特別栽培米) | 高野豆腐の卵とじ | 昆布和え こんにゃくのおかか煮 | ○ | 高野豆腐はいろんな料理で食べることができますが、この「卵とじ」は特に生徒のみなさんから先生までみんな好きなのではないのでしょうか?ほっこり心温まる味です。 | 鶏肉、高野豆腐、卵、花かつお | 牛乳、塩こんぶ | にんじん、ねぎ | たまねぎ、キャベツ、こんにゃく | 米、砂糖、片栗粉、じゃがいも | 油 | 739 27.8 2.3 | |
| 1・2年生のみの給食(21日まで) | | | | | | | | | | | | | |
| 19 日 | ごはん | 肉じゃが | 五色和え 豆乳プリン | ○ | 3年生は修学旅行に行きますが、1・2年生は学校で給食を食べます。肉じゃがは隠れた人気メニューのひとつ。ほっとする味です。デザートのプリンもお楽しみに! | 豚肉、厚揚げ、ハム、豆乳 | 牛乳 | にんじん、グリーンピース、こまつな | たまねぎ、こんにゃく、もやし、キャベツ | 米、じゃがいも、砂糖、プリン粉の素 | 油 | 817 26.5 2.2 | |

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



今月の使用食材(予定)について

日々の主食の「米」は京丹後市産コシヒカリです。牛乳は久美浜町の平林乳業さん(甲山)、その他の食材は「特別栽培米」をエチエ農産さん(金谷)、「ねぎ」をJA久美浜支店さん、「にんにく」を農家・奥田さん、「ほうれんそう」「みずな」をまつみやファームさん(金谷)、「いちご」を松宮農園さん(金谷)、「サワラ」「生わかめ」はさかな屋よしださん(丹後町)に、府内産のものをお世話になります。こんにゃく類は久美浜町の池市食品さんが製造されたものです。地元の食材を味わって食べましょう。

※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 | |
| 20 | 月 | ごはん | 鶏肉のオニオンソース | ポテトサラダ コンソメスープ | ○ | こんがり焼いた鶏肉に、手作りのオニオンソースをかけます。このソースが、ごはんによく合っており、ポテトサラダも、みんなが大好きな味です。 | 鶏肉、ツナ、豚肉 | 牛乳 | にんじん、みずな | たまねぎ、しょうが、キャベツ、はくさい、コーン | 米、砂糖、じゃがいも、片栗粉 | ノンエッグマヨネーズ | 764 29.8 2.1 |
| 21 | 火 | ごはん | たけのこのかき揚げ | マロニーきんぴら キャベツのみそ汁 | ○ | シャキシャキとした旬のたけのこの風味を味わって食べよう！ かき揚げはごはんによく合っており、中学校では人気のメニューです。みそ汁はしっかりダシをとって作ります。 | エビ、ちくわ、豚肉、豆腐、みそ | 牛乳 | みずな、にんじん、さやいんげん、ねぎ | たけのこ、たまねぎ、こんにゃく、キャベツ | 米、小麦粉、マロニー、砂糖、麩 | 油 | 760 24.3 2.3 |
| 22 | 水 | 振替休業日(19日分) | | | | | | | | | | | |
| 23 | 木 | 減量ごはん | しょうゆラーメン | 五目炒め 納豆みそ | ○ | 「納豆みそ」は人気ランキングベスト3に入るのでは？というくらいファンの多いメニューです。ラーメンと納豆みその組み合わせ！3年生も帰ってきて、久々に全校そろっての給食です。 | 焼き豚、鶏肉、納豆、豚ひき肉、みそ | 牛乳 | ねぎ、こまつな、にんじん | たまねぎ、もやし、にんじく、しょうが、キャベツ、コーン | 米、中華めん、片栗粉、砂糖 | 油、ごま油、ごま | 790 29.5 3.1 |
| 24 | 金 | たけのこ寿司 | ササミとキャベツのおひたし | 豆腐のすまし汁 いちご | ○ | たけのこ寿司は昔、京丹後の給食で出ていたメニューです。少し遅くなりましたが、入学・進級おめでとうの気持ちをこめて出します。デザートのいちごは久美浜産です。 | かまぼこ、卵、ささみ、フレーク、豆腐 | 牛乳 | にんじん、さやいんげん、みずな、ねぎ | たけのこ、キャベツ、しめじ、たまねぎ、いちご、紅しょうが | 米、砂糖 | 油 | 662 23.8 3.5 |
| PTA年度初総会 | | ごはん | チーズ入りハンバーグ | 野菜のソテー 切干大根のスープ | ○ | 手作りのハンバーグは、チーズがたっぷり入って濃厚な味わい！ソースも手作りで作ります。切干大根は、炒り煮のイメージが強いかもしれませんが、スープに入れてもおいしい！ | あいびき肉、豚ひき肉、鶏肉、豆腐、豆乳 | 牛乳、チーズ | にんじん、ねぎ、グリーンピース、こまつな | たまねぎ、コーン、キャベツ、しめじ、切干大根 | 米、パン粉、片栗粉、砂糖 | 油 | 776 26.9 2.0 |
| 27 | 月 | 振替休業日(25日分) | | | | | | | | | | | |
| 歯の日 | | 歯の日 | イカのチリソース | もやしのナムル ワンタンスープ | ○ | 毎月8のつく日は「歯の日」として、かみごたえのあるメニューや、カルシウムたっぷりメニューを出します。麦ごはん、イカなど、よ〜くかんで食べましょう！ | イカ、豚肉 | 牛乳 | ねぎ、にんじん、みずな、にら | しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン | 米、麦、片栗粉、砂糖、ワンタン | 油、ごま油 | 748 25.0 2.3 |
| 29 | 水 | 昭和の日 | | | | | | | | | | | |
| 30 | 木 | ごはん | 鶏肉とレバーの甘辛がらめ | 磯香和え 豚汁 | ○ | あつという間に4月も最終日です。先生方にも人気の高い「鶏肉とレバーの甘辛がらめ」は焼鳥風の味付けで、ごはんとの相性が抜群です。豚汁で心も体もほっこりしよう。 | 鶏肉、鶏レバー、豚肉、豆腐、みそ | 牛乳、のり | ねぎ、ほうれんそう、にんじん、こまつな | しょうが、キャベツ、たまねぎ、ごぼう | 米、片栗粉、砂糖 | 油 | 772 29.8 2.4 |

※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。

【4月栄養価 平均値】
エネルギー 772kcal、たんぱく質 27.4g、食塩相当量 2.5g
【京丹后市基準値・中学生】
エネルギー 780kcal、たんぱく質 29.7g、食塩相当量 2.5g

ていねいに配ぜんしよう



ひょう かつようほう
こんだて表の活用法

紙面でお配りしますが、久美浜中ホームページでも献立表・食育だよりなど配信予定です。こまめにチェックしてね。

- 1

夕ごはんとかぶらないようにチエック！

ななこさんの家では…
- 2

好きなメニューをチエック！

カレー、ピザ、シロさんの家では…
- 3

栄養バランスのお勉強に！

くみこさんの家では…
- 4

ランドセルの底から発掘！

サロさんの家では…