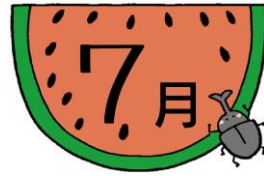


# 学校給食予定献立表



令和8年7月 久美浜学園 久美浜中学校

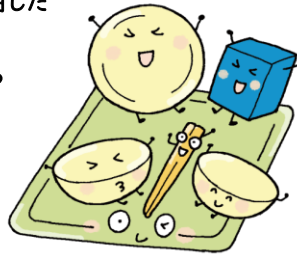
## 今月の給食目標

「夏ばて」「熱中症」を予防する  
食生活について考えよう!

水分や食事をしっかりと、  
夏ばてや熱中症を予防しましょう。  
給食を好き嫌いせず食べ、  
暑い夏を元気に乗り切り  
ましょう。



- ★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。給食では、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。
- ★7日(火)は「七夕献立」を実施します。
- ★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10日(金)に「アメリカの献立」です。新メニューが登場します!
- ★1学期の給食最終日は16日(木)です。17日(金)終業式は、給食はありません。



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。

### 材料

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。

u>

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	主に体の組織をつくる						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			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	ごはん	夏野菜と鶏肉の南蛮漬け	ベーコンとキャベツのソテー オニオンスープ	○	7月初日です! かぼちゃ、なす、ピーマンなどたっぷりの夏野菜を素揚げしたものと、鶏肉を揚げたものを南蛮ダレに漬けて食べます。さっぱりとして、食欲のない時でも食べやすいメニューです。	鶏肉、ベーコン、豚肉	牛乳	かぼちゃ、 <u>ピーマン</u> 、にんじん、みずな	なす、しょうが、キャベツ、 <u>たまねぎ</u> 、えのきたけ	米、片栗粉、砂糖	油	778 25.9 2.3
半夏生 (はんげしょう)													
2	木	たこめし	じゃがいものうま煮	キャベツの昆布炒め 冷凍みかん	○	半夏生の「たこめし」は年に一度の登場です。タコの吸盤のように、田んぼに稲がよく根付くようにと願って食べられます。ファンも多い「冷凍みかん」も登場! 去年はみかん不足で出せなかったのが嬉しいです!	タコ、油揚げ、鶏肉、厚揚げ	牛乳、塩こんぶ	にんじん、こまつな、さやいんげん	新しょうが、 <u>たまねぎ</u> 、キャベツ、みかん	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	油、ごま油	742 28.0 2.7
3	金	ごはん	豚肉のキムチ炒め	ゆかり和え豆腐のすまし汁	○	豚肉のキムチ炒めは、じゃがいもやニラも入り、食べごたえもたっぷり! 暑さで食欲のない時でも食べやすいはず。副菜のゆかり和えは、隠れた人気メニューです。さっぱりとした味わいです。	豚肉、豆腐	牛乳	にら、 <u>にんじん</u> 、 <u>ねぎ</u>	<u>たまねぎ</u> 、白菜キムチ、キャベツ、 <u>きゅうり</u> 、ぶなしめじ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	油、ごま油	691 24.8 2.4
6	月	もりもり切干大根入り豚丼	トマトのサラダ かきたまスープ		○	切干大根といえば煮物...と思うかもしれませんが、給食ではサラダ、炒め物などいろんな料理に使います。今回はどんぶり物に切干大根を使用します! 乾物ならではのうま味がいい味を出してくれます!	豚肉、豆腐、卵	牛乳、ひじき	<u>しょうが</u> 、 <u>にんにく</u> 、 <u>たまねぎ</u> 、 <u>切干大根</u> 、 <u>きゅうり</u> 、もやし、きくらげ	米、片栗粉、砂糖	油、ごま油	701 24.2 2.0	
七夕													
7	火	ごはん	豚肉のみそ炒め	七夕そうめん 天の川ゼリー	○	七夕にちなんだ献立です。天の川に見立てたそうめんの上には星のようなオクラ、短冊に見立てたかまぼこなどが浮かびます。ゼリーは夜空に浮かぶ星の輝きをイメージしています。	豚肉、かまぼこ、みそ	牛乳	こまつな、 <u>にんじん</u> 、オクラ	しょうが、 <u>にんにく</u> 、 <u>たまねぎ</u> 、干しいたけ、 <u>パイン缶</u>	米、砂糖、そうめん、片栗粉、ゼリーの素	油	777 26.1 2.1
歯の日													
8	水	麦ごはん (特別栽培米)	春雨入りマーボータナス	切干大根の酢の物 ゆでとうもろこし	○	「歯の日」はかむ回数を特に意識しましょう。とうもろこしは、久美浜の農家さんに納めてもらったものを使います。前日に給食委員のメンバーを中心に皮をむきます。(予定) 今しか食べられない、旬の味です。	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ	牛乳	<u>にんじん</u> 、 <u>ねぎ</u>	なす、しょうが、 <u>にんにく</u> 、干しいたけ、 <u>たまねぎ</u> 、 <u>たけのこ</u> 、 <u>切干大根</u> 、キャベツ、とうもろこし	米、麦、はるさめ、砂糖、片栗粉	油、ごま油	741 22.1 2.1

特別栽培米使用マーク

### 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、エチエ農産さん(女布)に「特別栽培米」「たまねぎ」「なす」「きゅうり」「じゃがいも」「ピーマン」を、まつみやファームさん(金谷)に「とうもろこし」「トマト」を、JA久美浜支店さんに「葉ねぎ」「メロン」をお世話になります。「タコ」「トビウオ」は丹後産のものをさかなやよしださん(丹後町)にお世話になります。「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。



### 【7月栄養価 平均値】

エネルギー 741kcal、たんぱく質 25.8g、食塩相当量 2.4g

### 【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



※裏面に続きます

