

選択制・中学校給食 令和4年 **3月のメニュー** 京都市教育委員会



3月分の予約期間のお知らせ
予約システム 2月1日(火)~15日(火)
予約マークシート2月8日(火)までに 学校へ提出

・中学校給食は、前払い(事前チャージ)制です。
(就学援助を受けておられるご家庭は、給食費が援助対象となりますので、お支払いなくご利用できます。)

・クレジット決済による「自動チャージ」と、翌々月分から自動で予約される「ずっと予約」を合わせて利用すると、卒業まで、給食の予約忘れを防げます!

「桃の節句」

3月3日は「ひな祭り」ですね。「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった上巳の厄払いの行事と、日本のひいな(子どもが遊ぶ小さな人形)遊びが合わさったものだといわれています。災いなどをはらうために紙や木で作られた人形を海や川に流す行事や、室町時代~江戸時代にかけて広まったひな人形を飾る風習から「ひな祭り」へと発展したといわれていて、地方によっては、ひなを川や海へ流す「流しびな」の風習も残っています。

ひな祭りの行事食として、ちらしずし、はまぐりのうしお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられてきました。また、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花びらを浮かべたお酒なども飲まれていました。

給食では3月2日に、丹後地方でハレの日に食べられているばらずしをイメージした「ちらしずし」と「さばそぼろ」、ひしもちの色と同じ「三色ゼリー」の組み合わせで登場します。昔から伝えられてきた行事を、これからも大切に受け継いでいきたいですね。

11金 鶏肉のから揚げ

・ほうれん草のいため物 ・きんぴらごぼう
・ひじきのソテー ・みかん(缶)

人気の「鶏肉のから揚げ」です。下味をつけてからひとつひとつ揚げています。

14月 ホキの四川風

・大根菜のごまいため ・豚肉と大豆の中華煮
・白菜のゆず風味 ・人参のごまあえ

「ホキの四川風」は新献立です。

ミルメーク

地産地消

1e 太刀魚
3e さごし
18e 九条ねぎ

太刀魚フライのトマトソースかけ
さごしの照り焼き
親子とじ

※収穫量の関係から他府県産に変更する場合があります。

今月の新menu

9e 豚肉のねぎだれかけ
14e ホキの四川風

下味をつけて焼いた豚肉に、京都府産の九条ねぎをたっぷり使った手作りのねぎだれをかけています。

中学校給食では初めてホキを使います。下味をつけたホキをから揚げにして、その上にトマトケチャップやトウバンジャンなどで味付けした手作りのピリ辛のソースをかけて仕上げています。

「給食という選択肢」

藤森中学校 3年 丸井 寛朋

配膳室から教室まではいつも黙々と歩く。教室に着いて、カゴの中から2つの容器を手取る。一つはご飯、もう一つはおかずが入っているのだ。「いただきます」の声とともに蓋を開けた。中には…鯖の竜田揚げと、みたらし団子!心の中でガッツポーズを決めた。

この学校では持参したお弁当や購売など様々なランチタイムを過ごす人がいるが、自分は給食という選択肢を取っている。給食では4~5品のおかず、温かいご飯に牛乳がついている。きちんとした栄養価が計算されているので、そのクオリティでこの品数というのは、なかなか家庭では実現しがたい。そして何より、メニューが豊富だ。やはりいろいろな食材や料理と出会える、というのは給食の大きなメリットではないだろうか。

入学してからずっと給食を食べてきたが、給食には、栄養を摂るに留まらない大きな役割があると思う。給食を食べた人にしかわからない魅力を、是非感じてほしい。

「給食に感謝」

藤森中学校 3年 金 玖知

私は、3年間、給食にお世話になりました。給食は献立のバリエーションが多くて、毎日食べていて飽きなかったです。むしろ毎月のメニュー表を配られるのが楽しみでした。また栄養バランスも考えられているので、栄養が偏ることがなく、この3年間元気でいられました。栄養バランスがしっかりとしているのに、おいしいので満足して食べることができるのが給食の魅力だと思います。なにより、家の人が毎朝お弁当を作らなくて済むのがいいと思います。

いつも4限が終わってお腹がすく時間になると私には給食がありました。給食を食べて毎日元気をもらっていたし、そのおかげで5・6限の授業にも集中して取り組みました。

本当に給食をつくって下さった方には感謝しています。おいしい給食をありがとうございました。

1火 太刀魚フライのトマトソースかけ

・ほうれん草のごまあえ ・切干大根の中華味
・昆布豆 ・パイナップル(缶)

太刀魚フライは骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

京都府舞鶴産の太刀魚です。

2水 豆腐ハンバーグ

ひなまつり menu

・野菜のせん切りいため ・さばそぼろ ・いり卵
・じゃがいものあっさり煮 ・こんにゃくの含め煮

「さばそぼろ」と「いり卵」をのせて、ばらずしにしましょう。

ちらしずし 三色ゼリー

3木 さごしの照り焼き

・小松菜のごまいため ・高野豆腐のそぼろ煮
・海草ともやしのごまいため ・さつまいもの煮物

下味をつけたさごしをじっくり焼きます。

京都府舞鶴産のさごしです。

4金 ハッシュドビーフ

・ひじきとコーンの天ぷら ・ブロッコリーのソテー
・和風ピクルス ・ごぼうのいため煮

鉄やカルシウムの豊富なひじきと、コーンを合わせて、ひとつずつ揚げました。

7月 ビビンバ

・いかのから揚げ ・キャベツとコーンのソテー
・じゃがいものソテー ・茎わかめのいため物

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

8火 カレー

・ヒレカツ ・大根菜のごま油いため
・もやしのソテー ・さつまいものマヨサラダ

「ヒレカツ」をのせて、カツカレーにして食べることが出来ます。

9水 豚肉のねぎだれかけ

京都府産の九条ねぎです。

じゃこひじきご飯

和(なごみ)献立

・菜の花のいため物 ・高野豆腐と野菜の煮物
・黒蜜きなこだんご ・こんにゃくのごまみそあえ

春が旬の菜の花を使った「菜の花のいため物」を組み合わせ、春の訪れを感じられる献立にしました。また、デザートに手作りの「黒蜜きなこだんご」も組み合わせています。

10木 えびチリ

・バリバリ春雨 ・切干大根の煮付け
・小松菜のさつと煮 ・シナモンかぼちゃ

「バリバリ春雨」は、「えびチリ」と一緒に食べましょう。

ヨーグルト

15火 卒業式

16水 トマトシチュー

・鮭ボールのから揚げ ・小松菜とコーンのソテー
・キャベツの煮浸し ・切干大根の三杯酢

「鮭ボールのから揚げ」は、骨ごとペーストにした鮭を使っているため、カルシウムたっぷりです。

17木 豚肉のしょうがいため

・もやしいため ・ひじきと高野豆腐の煮物
・じゃがいものピリ辛いため ・きゅうりのナムル

鉄やカルシウムの豊富なひじきと高野豆腐をたっぷりのだてで煮含めました。

18金 親子とじ

・ひと口がんもの含め煮 ・大根菜のいため物
・ごま酢煮 ・いりじゃこ

京都府産の九条ねぎです。



令和4年3月

使用材料一覧表

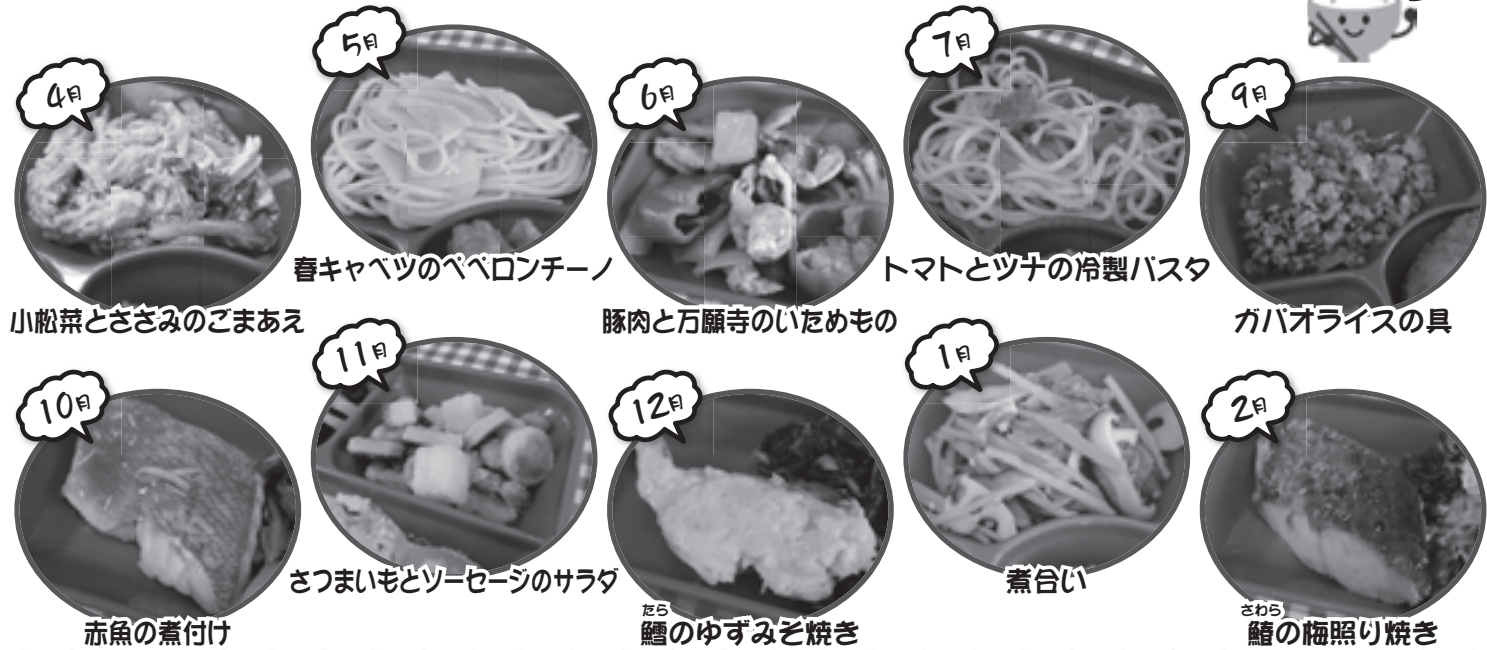


この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！



1年間の給食を振り返ろう

給食では、みなさんに新しい味との出会いを楽しんでもらうために、毎月新献立が登場します。
一年のまとめとして、今年度、新しく中学校給食の仲間入りをした献立を紹介します。



今月の新献立より

作ってみよう！給食レシピ

3/9(水)



豚肉のねぎだれかけ

<材料（4人分）>

・豚もも肉	150g
・塩こうじ 大さじ1・小さじ1	
・しょうが 1g	
・料理酒 小さじ1	
・九条ねぎ（青ねぎ） 40g	
・こいくちしょうゆ 小さじ1	
・しょうが 5g	
・米酢 大さじ1	
・砂糖 大さじ1・小さじ1	
・料理酒 大さじ1	

<作り方>

- ① 九条ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろす。
- ② 豚肉にAをまぶし、30分ほどおく。
- ③ フライパンを熱し、②を中まで火が通るように焼く。（※こげやすいので注意!）
- ④ フライパンの油をふき取ってからBと九条ねぎを入れ、
- ⑤ ③に④のたれをかけて盛り付ける。



京野菜の「九条ねぎ」を使った「豚肉のねぎだれかけ」を紹介します。塩こうじなどで下味をつけて焼いた豚肉に、ねぎだれをかけます。九条ねぎは青ねぎや白ねぎで代用して作ることもできます。肉だけでなく魚や、豆腐などにも合う万能だれです。ご家庭でも是非作ってみてください。

11日(金) 875kcal

ご飯: 394kcal 精白米
鶏肉のから揚げ: 219kcal 鶏もも肉, 食塩, こしょう, 料理酒, ガーリックパウダー, 片栗粉, 小麦粉, ひまわり油
ほうれん草のいため物: 20kcal ほうれん草, ひまわり油, (淡) 醤油, 本みりん
きんぴらごぼう: 49kcal 人参, ごぼう, ひまわり油, (濃) 醤油, 三温糖, 料理酒, 白ごま
ひじきのソテー: 36kcal ひじき, 人参, 枝豆, ひまわり油, 砂糖, こしょう, (淡) 醤油
みかん(缶): 19kcal

14日(月) 895kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米, 発芽玄米
ホキの四川風: 148kcal ホキ, 料理酒, (淡) 醤油, 片栗粉, ひまわり油, 玉ねぎ, しょうが, トマトケチャップ, 砂糖, (濃) 醤油, トウバンジャン
大根菜のごまいため: 26kcal 大根菜, 白ごま, ひまわり油, 本みりん, (淡) 醤油
豚肉と大豆の中華煮: 117kcal 大豆水煮, 豚もも肉, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, ひまわり油, 料理酒, 本みりん, (濃) 醤油, オイスターソース, 食塩, こしょう
白菜のゆず風味: 10kcal 白菜, (淡) 醤油, 削り節, ゆず果汁
人参のごまあえ: 28kcal 人参, 白ごま, ひまわり油, 料理酒, (濃) 醤油, 本みりん
ミルク(ココア): 35kcal

16日(水) 882kcal

ご飯: 394kcal 精白米
トマトシチュー(レトルト): 188kcal
鮭ボールのから揚げ: 53kcal 鮭ボール, ひまわり油
小松菜とコーンのソテー: 25kcal 小松菜, コーン, ひまわり油, (淡) 醤油, 食塩, こしょう
キャベツの煮浸し: 65kcal キャベツ, まぐろフレーク, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節
切干大根の三杯酢: 19kcal 切干大根, 人参, 砂糖, (淡) 醤油, 米酢

17日(木) 825kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
豚肉のしょうがいため: 126kcal 豚もも肉, 食塩, こしょう, 玉ねぎ, しょうが, ひまわり油, 本みりん, 料理酒, (濃) 醤油, オイスターソース
もやしいため: 25kcal 大豆もやし, 人参, ピーマン, ひまわり油, 食塩, こしょう
ひじきと高野豆腐の煮物: 98kcal ひじき, 高野豆腐, 油揚げ, 砂糖, 本みりん, (淡) 醤油, (濃) 醤油, 削り節
じゃがいものピリ辛いため: 38kcal じゃがいも, ごま油, トウバンジャン, 本みりん, 食塩, (淡) 醤油, 米酢
きゅうりのナムル: 10kcal きゅうり, 食塩, 砂糖, 米酢, ごま油

18日(金) 823kcal

ご飯: 394kcal 精白米
親子とじ: 157kcal 鶏もも肉, いり卵, 卵, 玉ねぎ, 人参, 青ねぎ, 片栗粉, 砂糖, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節
ひとりがんもの含め煮: 35kcal 豆乳がんも, 三温糖, (淡) 醤油, 削り節
大根菜のいため物: 19kcal 大根菜, ひまわり油, (淡) 醤油, こしょう
ごま酢煮: 45kcal キャベツ, 人参, 白ごま, 砂糖, (淡) 醤油, 米酢, 削り節
いりじゃこ: 35kcal かりちりめん, ひまわり油, 白ごま, 料理酒, 砂糖, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節

加工食品原材料アレルギー原因物質※(卵・大豆・牛乳・小麦・エビ・カニ) 使用一覧表

※表示義務のある7品目のうち、「そば」と「落花生」は使用しません。これらを除いた5品目に「大豆」を加えて表示します。

使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ	使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
1	太刀魚パン粉付	×	○	×	○	×	×	7,18	いり卵	○	×	×	○	×	×
2	三色ゼリー-B	×	○	×	×	×	×	8	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
2	スクランブルエッグ	○	×	×	×	×	×	8	ヒレカツ	×	○	×	○	×	×
2	ちらしずしの具	×	○	×	○	×	×	8	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×
2	豆腐ハンバーグ	×	○	×	×	×	×	9	きな粉	×	○	×	×	×	×
3,9,17	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	9	じゃこひじきごはんの素	×	○	×	○	×	×
4	ハッシュドビーフ(レトルト)	×	○	○	○	×	×	9	信州みそ	×	○	×	×	×	×
7	赤みそ	×	○	×	×	×	×	10	バター	×	×	○	×	×	×

※厳格な除去等のために原材料の詳細が必要な方は、各学校へお問合せください。
※魚介類・海苔類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギー由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
※食材の加工工場や給食委託施設において、コンタミネーション(意図しない微量のアレルゲンが混入する)の可能性があります。

広告

京の漬物事典

浅漬け

日本では、塩に漬けるという食品の保存方法が昔からあり、江戸時代になると野菜の種類も多くなるにつれて、単純に野菜の貯蔵目的ではなく、風味をつけておいしく食べるための浅漬けが生まれました。きゅうりやなす、にんじん等の野菜を、旨みのある調味素材と塩だけに短時間だけ漬け、十分な発酵を待たずに頂く漬物を総称して浅漬けと言います。浅漬けは長時間塩漬けた漬物や、糠漬けなどのように発酵させないため、保存が利かない面もありますが、野菜の発酵時に色が抜けて見た目が悪くなるということや、風味はあっさり食べやすく、酸性・酸味が強くなるということがなくなります。浅漬けが、漬物の中で漬ける時間が最も短いことから、「新しい香の物」として「お新香」とも呼ぶことがあります。

京都ツウのためのお漬物サイト

おつけもんライフ

検索

京都府漬物協同組合 | 〒615-0006 右京区西院金槌町15-7 (株) もり内 TEL.075-802-1515 (株) もり