

選択制・中学校給食 令和5年 4月の メニュー 京都市教育委員会

入学おめでとう

京都市中学校給食予約システム
CITY OF KYOTO SCHOOL LUNCH RESERVATION SYSTEM

新1年生は4月分給食に限り、「専用マークシート」を、
全員小学校へご提出ください。(2/15(水)※)
(予約システム、マークシートでの受付は5月分給食から。)

(新2・3年生)4月分の予約期間のお知らせ
予約システム 3月1日(水)~17日(金)
予約マークシート 3月10日(金)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。
- ・卒業まで給食の予約忘れを防ぎます!(6割以上の方がご利用)
- ※「クレジット自動払い」+卒業まで「ずっと予約」をセットで登録すると、今後申込が不要に。(※初回のみ、ずっと予約+翌月分を1か月単位で予約)
- ・就学援助の認定世帯は、お支払いなく給食の予約ができます。

今月の新menu

11a 鶏肉の香草焼き

塩、こしょう、料理酒などで下味をつけた鶏肉に、パジルで風味付けをしてじっくり焼き上げます。パジルの香りも楽しんで、味わってください。

13木 チキンハンバーグ

・スパゲティ ・切干大根の煮付け
・小松菜の香味あえ ・えのきと人参のさっぱりいため

「チキンハンバーグ」は「スパゲティ」にのせて食べましょう。

チキンハンバーグ

14金 鰯フライのトマトソースかけ

・大根菜のごま油いため ・高野豆腐のそぼろ煮
・茎わかめのきんぴら ・きゅうりのナムル

「鰯フライ」は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

カレーピラフ

21金 親子とじ

・ひと口がんもの含め煮 ・小松菜のごまいため
・ひじきのソテー ・いりじゃこ

京都府産の九条ねぎです。

24月 えびマヨ

・ゆでキャベツ ・大根菜としらす干しの煮浸し
・昆布豆 ・こんにゃくの南蛮いため

「ゆでキャベツ」は「えびマヨ」と一緒に食べましょう。

入学・進級おめでとうございます!

初めまして!中学校給食担当の栄養教諭です。わたしたちが、毎月の献立を作成しています。成長期に必要なエネルギーや栄養素が1か月平均してバランスよくとれるように、栄養価計算しています。
楽しんで食べてもらえるようにご当地メニューや、毎月新しい献立も登場しますよ!お米や野菜、魚など京都府産の食材もたくさん使います。お楽しみに★

中学生のみなさんに安全でおいしい給食を届けるために、朝早くから野菜を切ったり、だしをとったり、魚を焼いたり、盛り付けをしたり...みなさんが毎日元気に、勉強や運動に取り組めるようにと願いを込めて作っています。いろいろな料理や食材との出会いを楽しんでくださいね。

毎月配布する献立表を参考に、お子さんと普段の体調や日常生活の状況、成長期に必要な栄養などについて話し合い、給食が弁当かを選択してください。

中学校給食の献立

給食は、土・日、祝日、長期休業、学校行事等のある日を除き実施します。
・中学校では、給食実施日が学校・学年等により異なります。
・前々月末頃に、中学校から「献立表」を配布し、献立内容や予約期間をお知らせします。
・給食予約システムにログインすると、各自の学給の給食実施日が確認できます。(システムの利用方法は裏面参照)
・「中学校給食パンフレット」も合わせてご参照ください。

★箸やスプーンは、各自献立表を確認のうえ家庭からご持参ください。

献立の内容

ご飯はほかほか!
・ご飯は温かいまま配送・保管して提供します。
・成長期の中学生が必要なエネルギーをとれるように、標準量のご飯は250g、さらに±40gで3段階のご飯量から選択できます。
・ビタミンや食物繊維を補える麦ご飯(週2回)や玄米ご飯(月2回)、お楽しみとして月2回炊き込みご飯が登場します。

バラエティに富んだ5品以上の副食
・毎日5品以上の副食は、旬の食材や地産地消の食材など豊富な食材を使い、調理法にも変化をつけています。
・「フリップ中華いため」など小学校給食で食べていた、なじみのある献立もたくさん取り入れています。
・あたたかいメニューとして、京都市オリジナルのレシピのカレーや、チキンハンバーグなども登場します。

牛乳
成長期に必要なカルシウムがしっかりとれるよう、毎日200mlの牛乳が付いています。

デザート
カルシウムの豊富なヨーグルトや、季節に合わせた和菓子、ゼリー等も登場します。

徹底した衛生管理
当日調理を行い、加熱調理の後は衛生管理のため20℃以下に冷却され、低温管理で配送・保管されます。昼食時間の30分前には保冷庫の電源を切り、冷えすぎないようにして提供します。

6木 鶏肉のみそいため

・大根菜のごまいため ・きつね丼の具
・シナモンポテト ・人参とセロリのマスタードあえ

「きつね丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

京都府産の九条ねぎです。

7金 カレシ

・コーンとツナのふんわり揚げ ・小松菜のソテー
・じゃがいものピリ辛いため ・きゅうりのピクルス

豆腐、コーン、ツナなどを混ぜ合わせて、ひとつひとつ丸めて揚げています。

10月 豚肉のしょうがいため

・ブロッコリーのごま煮 ・白菜の煮付け
・こんにゃくのごまみそあえ ・金時煮豆

ブロッコリーは免疫力を高めるビタミンCやビタミンEを豊富に含んでいます。

11火 鶏肉の香草焼き

・野菜のせん切りいため ・ひじきとちくわのいり煮
・ピーマンのおかか煮 ・大根の甘酢煮

「鶏肉の香草焼き」は新献立です。

12水 ビビンバ

・かぼちゃの天ぷら ・野菜のきんぴら
・うの花サラダ ・みかん(缶)

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

17月 ソースかつ

・ほうれん草とコーンのソテー ・いためビーフン
・切干大根の三杯酢 ・三度豆のソテー

ご当地menu
福井県などで親しまれているソースかつを伊予州産のソースかつにのせて食べられます。

18火 飛魚のかわり揚げ

・ブロッコリーのいため物 ・小松菜とささみのごまあえ
・五目煮豆 ・さつまいもの煮物

京都府舞鶴産の飛魚です。

飛魚に赤しそふりかけを混ぜた衣をつけて揚げます。

19水 鶏肉のから揚げ

赤飯

入学祝いmenu

・大根菜のいため物 ・わかめともやしのごまいため
・菜の花と油揚げの煮浸し ・人参のごまあえ

1年生の入学をお祝いして、昔から日本で祝いの席で食べられてきた「赤飯」を炊きます。人気の「鶏肉のから揚げ」や、春が旬の菜の花を使った「菜の花と油揚げの煮浸し」などを組み合わせています。

20木 ししゃものから揚げ

・ちくわの天ぷら ・ほうれん草のソテー ・高野豆腐と野菜の煮物
・糸こんにゃくのかき揚げ ・豚肉の甘辛そぼろ

ししゃもは丸ごと食べられて、カルシウムがしっかりとれます。よくかんで食べましょう。

25火 家常豆腐

・豆鮓のから揚げ ・ほうれん草のいため物
・もやしのカレー味 ・パイナップル(缶)

京都府舞鶴産の豆鮓です。

「豆鮓のから揚げ」は頭から丸ごと食べることが出来ます。よくかんで食べましょう。

26水 さごしの照り焼き

・ブロッコリーのガーリックソテー ・キャベツの煮浸し
・高野豆腐とささ身のゴマだれあえ ・シナモンかぼちゃ

鉄やカルシウムが豊富な高野豆腐に、手作りのごまだれをあえて仕上げます。

京都府舞鶴産のさごしです。

27木 春野菜のかき揚げ

和(なごみ)献立

・大根菜のおかかいため ・ひじきそぼろ丼の具
・みたらしだんご ・おから

春が旬の野菜やしらすを使った「春野菜のかき揚げ」が登場します。「ひじきそぼろ丼の具」は、ご飯にのせて食べましょう。手作りの和菓子、「みたらしだんご」も組み合わせています。

28金 豚肉のケチャップ煮

・キャベツとコーンのソテー ・厚揚げと白菜の煮付け
・切干大根のはりはり漬け ・ピーズフライ

切干大根はカルシウムが豊富な食材です。「はりはり」という食感も楽しんでください。

