

令和6年
1月の
メニュー
選択制・
中学校給食
京都市教育委員会



1月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 12月 1日(金)～11日(月)
予約マークシート 12月 5日(火)までに学校へ提出



- 卒業まで給食の予約忘れを防げます(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。 ※初回は、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。

<給食のキャンセル期日について>

1月分のうち9日～19日のキャンセル期日は、例外的に12月15日(金)までとなります。
※ 原則、給食を食べる週の月曜日を基準として、その前日を含む10日前まで(土日祝含む)

12金 煮しめ



・ひと口がんもの含め煮 ・キャベツの土佐煮
・安倍川もち ・えのきと人参のさっぱりいため

「菜めし」には、春の七草のひとつ「すずしろ」(大根の葉)を使っています。また、お正月料理である「煮しめ」は、鶏肉や、ごぼう、れんこんなど冬が旬の野菜も使ってじっくり煮て作ります。鏡開きにあわせて「安倍川もち」も組み合わせました。

18木 野菜コロッケ

・大根葉のごま油いため ・ひじき豆
・九条ねぎとささ身の香味あえ
・和風ピクルス



京都府産の
九条ねぎです。

「九条ねぎと
ささ身の香味
あえ」は新献立
です。

25木 チキン南蛮

・大根葉のいため物
・菊菜と油揚げのごま酢あえ
・ひじきのソテー ・なめたけ煮



「菊菜」は「春菊」とも呼ばれます。風邪予防に効果的なビタミンAが豊富です。旬のおいしさを味わいましょう。

19金 ビビンバ

・かぼちゃの天ぷら
・キャベツとコーンのソテー
・こんにゃくのごまみそあえ ・みかん(缶)



「ビビンバ」は
ご飯にのせて
食べましょう。

26金 豚肉のしょうがいため

・ブロッコリーのガーリックソテー
・高野豆腐の煮つけ
・紅白なます ・ごまめ



京都府産の
金時人参です。

紅白の水引に見立て、おめでたいことを表します。

今月の新menu



タレかつ

ご当地menu

新潟県のご当地献立として登場します。醤油、砂糖、みりんを合わせて作る醤油だれにとんかつをぐらせます。ご飯にのせて「タレかつ丼」としても楽しめます。



九条ねぎとささ身の香味あえ

旬の京野菜の九条ねぎと、鶏ささ身をごま油で炒め、醤油やみりん調味し、ごまを加えて仕上げます。ごまの風味と、甘辛い味付けでご飯によく合う一品です。



あまから鶏だいこん

旬の大根と九条ねぎを使った、小学校給食でも登場している、冬に美味しい献立です。鶏肉と一緒に、醤油、砂糖、みりんなどの甘辛い味付けでじっくり煮含めて仕上げます。

9火 カレー

・コーンとツナのふわり揚げ
・さつまいものごまサラダ
・キャベツのいため物 ・三度豆のソテー



「カレー」は
ご飯にかけて
食べましょう。

10水 鶏肉のガーリックソテー

・ブロッコリーのさっと煮 ・切干大根の煮付け
・ほうれん草のいためナムル ・パイナップル(缶)



切干大根は
カルシウムや
鉄が豊富に含
まれています。

11木 かき揚げ

・小松菜のいため物 ・いためピーマン
・高野豆腐とささ身のゴマだれあえ
・大根の甘酢煮



かぼちゃ、ちく
わ、玉ねぎ、枝
豆のかき揚げ
です。

15月 タレかつ

・野菜のせん切りいため
・さつまいものごまサラダ
・五目煮豆 ・きゅうりのナムル



「タレかつ」は
新献立です。

16火 チキンハンバーグ

・小松菜と油揚げのガーリックいため
・スパンソー ・ポテトの香草揚げ
・わかめとツナのさっと煮



じゃがいもに、バ
ジル、食塩、片栗
粉をまぶして揚げ
ます。バジルのさ
わやかな香りを楽
しんでください。

17水 太刀魚フライのトマトソースかけ

・ブロッコリーのソテー ・切干大根の三杯酢
・キャベツと鶏肉のいため物
・さつまいもと昆布の煮物



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。

22月 あまから鶏だいこん

・小松菜のごま油いため ・白菜の煮付け
・人参とセロリのマスタードあえ
・たたきごぼう



ごぼうをたたいて
開くことから
「開運」の意味も
こめられています。

京都府産の
九条ねぎです。

23火 ハッシュドビーフ

・豆腐入りつくねの蒸し焼き
・キャベツとツナのソテー ・ピーズフライ
・きゅうりのピクルス



大豆、手ぼう豆、金時豆
が入ったミックスビー
ンズです。ガーリック
パウダー、食塩、片栗
粉をまぶして揚げます。

ハッシュドビーフ

24水 ししゃものから揚げ

・ちくわの天ぷら ・ほうれん草のごまあえ
・和風カレー豆腐 ・糸こんにゃくの甘辛いいため
・茎わかめのいため物



京都府産の
九条ねぎです。

ししゃもは、頭
から尻尾まで骨
ごと食べられま
す。よく噛んで
食べましょう。

29月 さごしの照り焼き

・小松菜のごまいため
・ひじきそぼろ丼の具
・白菜のゆず風味 ・おから



「ひじきそぼろ
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。

京都府舞鶴産の
さごしです。

30火 豚肉のマーマレード焼き

・ほうれん草のソテー ・キャベツの煮まし
・シナモンポテト ・こんにゃくのピリ辛いため



豚肉にマーマ
レード、しょう
ゆ、料理酒で
下味を付けて
からじっくり焼
き上げます。

31水 飛魚のかわり揚げ

・大根葉のおかかいため
・きつね丼の具 ・黒豆
・もやしとニラの塩ごまあえ



京都府産の
九条ねぎです。

「黒豆」にはこれか
らもうま味(元氣、丈夫、
健康)に暮らせるよう
にという意味がこめ
られています。

京都府舞鶴産の
飛魚です。

地産地消



太刀魚フライの
トマトソースかけ



九条ねぎと
ささ身の香味あえ



金時人参



さごし

飛魚のかわり揚げ

※収穫量・漁獲量の関係から、他府県産に変更する場合があります。

中学生の食生活について学べた
給食試食会

北野中学校PTA会長 上杉 心

「給食は、中学生の食事の見本です！」中学校給食のパフレットを開くと最初のページに書いてあるこの言葉。給食メニューを見てグクツ。我が家の娘はお弁当で毎朝弁当を作っているのは私です。お弁当にこんなに野菜入れられてないわ…と焦りからの給食試食会が始まりました。

まずは教育委員会の先生から学校給食についてのお話を聞き、給食献立の立て方や食材の確保、安全・安心な給食を提供する為の調理工程や衛生管理についてなど、子ども達の元へ給食が届けられるまでにたくさんの工程を経て、そしてたくさんの人の手から作り上げられていることが分かり、学校給食の温かさを感じました。そして中学生に必要な栄養についてのお話へ。成長期だからたくさん食べないと！とはよく聞く言葉ですが、本当に今が一番骨格づくりが進む成長の時期で、一生の中で一番カルシウムが必要なんですよ。給食では中学生が一日に必要なカルシウムの半分以上を摂れる献立になっているのだそう。じゃあ一日の食事で残り半分、いやお弁当の我が家は半分以上必要か…。実際何をどれくらい食べたら必要量摂取できるのかなど先生がくわしく教えてくださり、保護者の皆さんも真剣に聞いていってました。

お話の後は試食会です。ご飯が温かくて、おかずが冷たいと感じることもなく、味付けも程よく美味しい！それにこれだけたくさんの食材を使用しても一食310円は大変ありがたいですね。野菜をたくさん使う為にお浸しにしたら良いのか、ひじきや大豆なら簡単に使えそう！とお弁当作りのヒントにもなり、我が家のお弁当をアップデートさせられるよう、一口一口噛みしめながらいただきました。

朝食食べる時間ない、太るからご飯少なくしていいなど耳にしますが、大人になるために必要な栄養を貯められるこの時期の食生活について、子ども達にもしっかり伝えていかないと改めて思った、学びの多い給食試食会でした。

給食は1週間から利用できるもので、忙しい時期や夏場はお弁当作りに困るので栄養バランス満点の給食の選択を娘に薦めたいです。

予約システムには日々の献立の1つ1つに私達栄養教諭のコメントも載せています！



常備菜にもおすすめ！
便利で簡単
「給食レシピ」

※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。

こども
しっかり
読んでね！

牛乳が
(138kcal)

毎日 つきます



は麦ごはん
(火・木曜日)



は玄米ごはん



は新メニュー



はスプーンがあると
食べやすい日を示しています



ご家庭でのお弁当
作りにも献立表を
ご活用ください





令和6年1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！



行事と京料理



京都では7月の祇園祭に鰻を食べるなど、京都ならではの食文化が存在します。
今回は、1月の様々な行事と京料理とのかかわりを紹介します。

白みその雑煮

京都では、お正月に白みそを使った雑煮が食べられます。
今年一年、まるく円満に過ごせるようにと、丸餅、頭いも、大根などの丸い食材が具材として入ります。



七草がゆ

しんじつ

1/12に「菜めし」が登場！

1月7日は「人日の節句」といわれ、無病息災を願い、七草がゆを食べる日とされています。七草がゆは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)を入れて食べるおかゆのことです。



小豆がゆ

しょうがつ

1/26に「あずきご飯」が登場！

1月15日は「小正月」といわれ、無病息災を願い、小豆がゆを食べる日とされています。小豆の赤色には、邪気を払う力があると考えられており、小豆がゆを食べて一年の邪気を払う風習があります。
京都では「あずのおかいさん」とも呼ばれます。



広告

VS PARK
イオンモールKYOTO
Kaede館4F!
12/14(木)オープン!

家族みんなで
1人1,000円で
120分はっちゃけ放題!

期間:12/14(木)~1/8(月・祝)

限定クーポンは
こちらから!!

※注意事項はクーポン画面からご確認ください。

*本市の財源確保のため広告を掲載しています。
広告内容に関する質問等につきましては、
直接、広告スポンサーにお問い合わせください。

～京都の「おきまり料理」～

行事とは別に、京都では一か月の中で何日に何を
食べるという「おきまり料理」も定着していました。

毎月決まった日に食べるもの

1 日 小豆ごはん
家族がまめに暮らせるように

8 がつく日 あらめと油揚げの煮物
「八」の末広がりの縁起のよさから
良い芽が出るように

15 日 小豆ごはん、いも棒、なます
末日 おから
おからを「きらず」と呼ぶことから、
来月も良いご縁が切れませんように

9日(火) 899kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

カレー(レトルト):194kcal

コーンとツナのふんわり揚げ:98kcal
豆腐,おから,コーン,まぐろフレーク,小麦粉,片栗粉,食塩,こしょう,(淡)醤油,豆乳,なたね油

キャベツのいため物:22kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,こしょう

さつまいものごまサラダ:70kcal さつまいも,マヨネーズ(ノンエッグ),白ごま,(濃)醤油

三度豆のソテー:4kcal 三度豆,バター,食塩,こしょう

16日(火) 899kcal

麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦

チキンハンバーグ(レトルト):227kcal

スパソテー:45kcal セモリナスパゲティ,食塩,なたね油,ガーリックパウダー,こしょう

小松菜と油揚げのガーリックいため:50kcal 小松菜,油揚げ,にんにく,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

ポテトの香草揚げ:59kcal ジャがいも,食塩,バジル,片栗粉,なたね油

わかめとツナのさっと煮:40kcal わかめ,まぐろフレーク,料理酒,(淡)醤油,本みりん,白ごま,削り節

23日(火) 879kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ハッシュドビーフ(レトルト):171kcal

豆腐入りつくねの蒸し焼き:63kcal 豆腐,入りつくね,なたね油

キャベツとツナのソテー:41kcal キャベツ,人参,まぐろフレーク,食塩,こしょう,なたね油

ビーンズフライ:86kcal ミックスビーンズ,ガーリックパウダー,食塩,片栗粉,なたね油

きゅうりのピクルス:7kcal きゅうり,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

30日(火) 836kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

豚肉のマーマレード焼き:163kcal 豚肉,マーマレード,(濃)醤油,料理酒

ほうれん草のソテー:21kcal ほうれん草,人参,なたね油,(濃)醤油,食塩,こしょう

キャベツの煮浸し:63kcal キャベツ,まぐろフレーク,本みりん,(淡)醤油,削り節

シナモンポテト:65kcal さつまいも,バター,砂糖,食塩,シナモン

こんにゃくのピリ辛いため:13kcal 板こんにゃく,ごま油,米酢,(濃)醤油,砂糖,とうがらし粉,削り節

10日(水) 750kcal

ご飯:376kcal 精白米

鶏肉のガーリックソテー:83kcal 鶏肉,しょうが,料理酒,食塩,こしょう,ガーリックパウダー,玉ねぎ,パセリ,(淡)醤油,オリーブ油

ブロッコリーのさっと煮:20kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,削り節

切干大根の煮付け:92kcal 切干大根,油揚げ,人参,三温糖,(淡)醤油,煮干し

ほうれん草のいためナムル:18kcal ほうれん草,人参,なたね油,砂糖,ごま油,(淡)醤油,米酢

パイナップル(缶):23kcal

17日(水) 851kcal

ご飯:376kcal 精白米

太刀魚フライのトマトソースかけ:188kcal 太刀魚,パン粉付き,なたね油,玉ねぎ,ホールトマト,砂糖,トマトケチャップ,オレガノ,食塩,こしょう

ブロッコリーのソテー:19kcal ブロッコリー,なたね油,食塩,こしょう

キャベツと鶏肉のいためもの:49kcal キャベツ,人参,鶏ひき肉,食塩,料理酒,洋からし,ごま油,(淡)醤油,(濃)醤油,本みりん

さつまいもと昆布の煮物:63kcal さつまいも,細昆布,砂糖,(淡)醤油

切干大根の三杯酢:18kcal 切干大根,人参,砂糖,(淡)醤油,米酢

24日(水) 834kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

ししゃものから揚げ:55kcal ししゃも,なたね油

ちくわの天ぷら:69kcal 焼きちくわ,小麦粉,なたね油

ほうれん草のごまあえ:29kcal ほうれん草,人参,すりごま,白ごま,(淡)醤油,本みりん,削り節

和風カレー豆腐:142kcal 豆腐,豚肉,玉ねぎ,人参,青ねぎ,しょうが,なたね油,砂糖,食塩,カレー粉,(濃)醤油,片栗粉,削り節

糸こんにゃくの甘辛いため:15kcal 糸こんにゃく,なたね油,砂糖,(濃)醤油

茎わかめのいため物:7kcal 茎わかめ,しょうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,削り節

31日(水) 962kcal

ご飯:376kcal 精白米

飛魚のかわり揚げ:120kcal とびうお,(濃)醤油,料理酒,赤しそふりかけ,片栗粉,小麦粉,なたね油

大根葉のおかかいため:22kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油

きつね丼の具:141kcal 油揚げ,砂糖,(淡)醤油,玉ねぎ,青ねぎ,本みりん,削り節

もやしとニラの塩ごまあえ:47kcal 太もやし,にら,にんにく,すりごま,食塩,ごま油,米酢,砂糖,こしょう

黒豆:118kcal 黒豆,三温糖,(濃)醤油

11日(木) 863kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

かき揚げ:160kcal 西洋かぼちゃ,焼きちくわ,玉ねぎ,枝豆,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油

小松菜のいため物:16kcal 小松菜,人参,なたね油,(淡)醤油

いためビーフン:55kcal ビーフン,大豆もやし,玉ねぎ,人参,干しいたけ,ごま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こしょう,砂糖,(濃)醤油,(淡)醤油

高野豆腐とささ身のゴマだれあえ:110kcal 高野豆腐,鶏ささ身,しめじ,青ねぎ,ねりごま,白ごま,砂糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節

大根の甘酢煮:11kcal 大根,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢

18日(木) 838kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

野菜コロッケ:121kcal ポテトコロッケ,なたね油

大根葉のごま油いため:23kcal 大根葉,ごま油,砂糖,(淡)醤油,本みりん

ひじき豆:112kcal 大豆水煮,ひじき,油揚げ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

九条ねぎとささ身の香味あえ:55kcal 鶏ささ身,青ねぎ,料理酒,ごま油,食塩,(淡)醤油,本みりん,白ごま

和風ピクルス:16kcal きゅうり,人参,セロリ,ゆず果汁,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

25日(木) 876kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

チキン南蛮:216kcal 鶏肉,食塩,こしょう,片栗粉,なたね油,(濃)醤油,米酢,砂糖,玉ねぎ,パセリ,マヨネーズ(ノンエッグ),レモン果汁

大根葉のいため物:19kcal 大根葉,なたね油,(淡)醤油,こしょう,本みりん

菊菜と油揚げのごま酢あえ:83kcal 春菊,キャベツ,油揚げ,すりごま,砂糖,(淡)醤油,米酢

ひじきのソテー:33kcal ひじき,人参,コーン,なたね油,砂糖,こしょう,(濃)醤油

なめたけ煮:14kcal えのきだけ,料理酒,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油

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
9	カレー(レトルト)	×	×	×	×	×	×	12	きな粉	×	○	×	×	×	×
9	豆乳	×	○	×	×	×	×	15	とんかつ	×	○	×	○	×	×
9,24	豆腐	×	○	×	×	×	×	16	チキンハンバーグ(レトルト)	×	○	×	○	×	×
9,25	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	16	セモリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×
9,29	おから	×	○	×	×	×	×	17	太刀魚パン粉付き	×	○	×	○	×	×
9,30	バター	×	×	○	×	×	×	18	ポテトコロッケ	×	○	×	○	×	×
10,16,18,22,25,29,31	油揚げ	×	○	×	×	×	×	19	いり卵	○	×	×	○	×	×
11,26	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	19	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×
12	豆乳がんも	×	○	×	×	×	×	19	信州みそ	×	○	×	×	×	×

*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・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類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。
*ししゃもやしらす干しなどの小魚、魚の切身、さば水煮等には、原料由来の魚卵が含まれることがあります。
*食材の加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。