

令和7年 選択制・中学校給食

1月のメニュー

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(日)～11日(水)
予約マークシート 12月 5日(木)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7日～17日のキャンセル期日は、例外的に12月15日(日)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)

7火 ハッシュドビーフ 麦

- ・ちくわの磯辺揚げ ・大根葉のごまいため
- ・キャベツとコーンのソテー
- ・人参のごまあえ

「ハッシュドビーフ」はご飯にかけて食べましょう。

ハッシュドビーフ

8水 かき揚げ 玄米

- ・ほうれん草とソーセージのソテー
- ・きつね丼の具 ・もやしのカレー味
- ・きゅうりの土佐煮

「きつね丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

今月の新menu

15日 白菜のごま煮

冬においしい白菜をたっぷり使用しています。人参やほうれん草も入れて、彩りもよくなるように考えました。食感も楽しみながら食べてください。

22日 カリフラワーのそぼろ煮

醤油、みりん、砂糖、だし汁で味付けをしています。しょうががよく効いていて、ご飯が進みます。カリフラワーが苦手な人も、この機会にぜひカリフラワーを食べてみてほしいです！

地産地消 ※収穫量の関係から他府県産に変更する場合があります。

10日 紅白なます

15日 太刀魚フライのトマトソースかけ

17日 水菜の炊いたん

22日 飛魚の竜田揚げ

30日 聖護院大根の炊いたん

31日 鰯の変わり煮

9木 チキンのアングレス 麦

- ・小松菜の香味あえ ・厚揚げと野菜の含め煮
- ・さつまいもと昆布の煮物 ・パイナップル(缶)

「チキンのアングレス」は鶏の唐揚げにトマトケチャップとウスターソース、砂糖を絡めて仕上げます。

10金 野菜コロッケ

- ・キャベツとツナのソテー ・ひじきそぼろ丼の具
- ・紅白なます ・うの花サラダ

京都府産の金時人参です。

「紅白なます」はお節料理にちなんだ献立です。

14火 プリプリ中華いため 麦

- ・うずら卵のいり煮 ・大根葉と油揚げの煮浸し
- ・カリフラワーのチーズ焼き ・ビーンズフライ

「プリプリ中華いため」は小学校給食でも大人気の献立です。よくかんで食べましょう。

たちうお

15水 太刀魚フライのトマトソースかけ 麦

- ・ブロッコリーのさっと煮 ・白菜のごま煮
- ・じゃがいものあっさり煮
- ・切干大根のはりはり漬け

「太刀魚フライのトマトソースかけ」の太刀魚は骨ごと食べられます。

京都府舞鶴産の太刀魚です。

ヨーグルト

16木 プルコギ 麦

- ・ししゃものから揚げ
- ・ひじきと高野豆腐の煮物
- ・ほうれん草のおかか煮 ・なめたけ煮

ひじきや高野豆腐には鉄やカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。

17金 煮しめ 麦

和(なごみ)献立

- ・ひと口がんもの含め煮 ・水菜の炊いたん
- ・かぼちゃの煮付け ・黒豆

京都府産の水菜です。

「菜めし」は春の七草のひとつである「すずしろ」(大根の葉)を使用しています。また、京野菜の「京水菜」を使用した「水菜の炊いたん」を組み合わせています。水菜はだし汁とみりん、醤油で煮てます。さらに、お節料理としてなじみのある「黒豆」も登場します。「黒豆」には今年1年までに働き、まめに暮らせますようにという願いが込められています。

20月 豚肉のしょうがいため

- ・小松菜のいため物 ・切干大根の煮付け
- ・安倍川もち ・茎わかめのきんぴら

「安倍川もち」は手作りのあんと一緒に食べましょう。

21火 チキンハンバーグ 麦

- ・スパソテー ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・さつまいものかりんとう揚げ
- ・きゅうりのナムル

「チキンハンバーグ」を「スパソテー」の上にのせて食べましょう。

とびうお

22水 飛魚の竜田揚げ 麦

- ・大根葉のごま油いため・カリフラワーのそぼろ煮
- ・糸こんにゃくの甘辛いため
- ・三度豆のごま煮

「カリフラワーのそぼろ煮」は新献立です。

京都府舞鶴産の飛魚です。

あずきごはん

23木 チキン南蛮 麦

- ・キャベツのいため物 ・小松菜のさっと煮
- ・のり塩じゃがバター ・こんにゃくの土佐煮

「チキン南蛮」は手作りのタルタルソースと一緒に食べましょう。

24金 ビビンバ 麦

- ・かぼちゃの天ぷら ・ひじきのソテー
- ・人参のきんぴら ・みかん(缶)

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

27月 ネギ塩チキン

- ・大根葉のいため物 ・高野豆腐のごまあん
- ・白菜のおかか煮 ・切干大根の三杯酢

「白菜のおかか煮」は冬が旬の白菜を昆布だしとみりん、醤油で煮て、花かつおを加えて仕上げます。

28火 カレー 麦

- ・コーンとツナのふわり揚げ
- ・小松菜のガーリックいため
- ・カリフラワーのバターいため
- ・人参とセロリのマスタードあえ

「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

29水 豚たま丼の具

- ・豆腐入りつくねの蒸し焼き
- ・ほうれん草のお浸し ・たたきごぼう
- ・ごまめ

「豚たま丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

たら

30木 鰯のみそマヨネーズ焼き 麦

- ・ブロッコリーのいため物 ・聖護院大根の炊いたん
- ・わかめとちくわのさっと煮
- ・シナモンかぼちゃ

京都府産の聖護院大根です。

京野菜の聖護院大根と厚揚げ、人参と一緒に煮込みます。

いわし

31金 鰯の変わり煮 玄米

- ・大根葉のおかかいため ・ひじきの煮物
- ・もやしとニラの塩ごまあえ ・カリカリ大豆

「節分」とは、立春の前日、冬から春への季節が移り変わる日を指します。給食では節分にちなんで、「鰯の変わり煮」「カリカリ大豆」が登場します。

京都府舞鶴産の鰯です。

給食試食会に参加して

加茂川中学校PTA 家庭委員会

試食に先立ち、京都市教育委員会体育健康教育室で実際に給食の献立作りに携わっておられる栄養士さんから中学校時期の子ども達に必要とされる栄養素について、また給食が実際どのようにして作られているのかなどご説明いただきました。

参加された方々から「グラフを使ったスライドはとても分かりやすかったです。給食を食べる意識を持つために子ども達にも見せていただきたいです。」「中学生時期に必要な栄養素やカロリー、不足しがちな栄養素はどのようにして摂取すればよいのかなど知ることができました。家の献立の参考にしたいと思いました。」「中学生に必要な栄養素が実際には多く不足していることに驚きました。子どもの食事について見直しが必要だと感じました。」「家で作るお弁当の内容では栄養素を全く考えずにつ作って不十分だと感じました。」「普段から塩分を摂りすぎているのだと勉強になりました。」「特にカルシウムなどについて意識して摂取する必要があると感じた。牛乳のカルシウムの多さを知りました。」「給食を普通のお弁当箱に入れ替えたのを見て、お弁当箱をもう少し大きいものに替えようと思いました。」「朝2～3時に調理を開始されると知り、調理員さんへ感謝の気持ちです。子どもと給食について話をしようと思います。」といったお声をいただきました。

当日は「和(なごみ)献立」でした。6月30日の夏越の祓(なごしのはらえ)に合わせて、厄除けの小豆を使った「白玉あずき」や、京都府舞鶴港で水揚げされる飛魚を使った「飛魚のかわり揚げ」、京都府産の万願寺とうがらしを使った「焼き万願寺とうがらし」なども組み合わせ、京都の食材や食文化に触れる献立です。他にも、キャベツの煮浸し・切干大根のはりはり漬け・とりめしが入っていました。季節の行事にちなんだメニューや地産地消などのメニューで工夫されていたと思います。

また、他には「おかずのみのコースが申し込めるなら利用したい。」「せっかく手間をかけて作られている献立なので時間にゆとりを持ち、味わって食べることができたら。」といったご意見もありました。これからも給食が食育に活かされるとともに、親子がともに安心して利用し続けられることを願っています。



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」



こども
しっかり
読んでね！



牛乳が
(138kcal)

毎日 つきます



麦

は麦ごはん
(火・木曜日)



玄米

は玄米ごはん



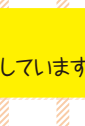
は新メニュー



はスプーンがあると
食べやすい日を示しています



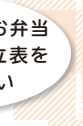
ご家庭でのお弁当
作りにも献立表を
ご活用ください



京都はくみ



京都はくみ



京都はくみ



京都はくみ

令和7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！

～1月の食文化～

1月は、親戚や知人が互に行き交って「仲睦まじくする」月であることから「睦月」ともいいます。1年の初めの月であり、お正月に始まり、七草粥、鏡開き、小正月など1年間を健康に暮らせるようにとの願いを込めた行事がたくさん行われます。

17日には、
七草粥にちなんで
「菜めし」が
登場します。



七草粥

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)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災をお祈りします。

20日には、
鏡開きにちなんで
「安倍川もち」が
登場します。



鏡開き

神様にお供えた餅を下げ、お汁粉や雑煮にします。特に鏡餅を食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

22日には、
小正月にちなんで
「あずきご飯」が
登場します。



小正月

昔の暦では、1年で最初の満月の日を表しており、小豆粥や小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事やお正月の飾りや書初めを燃やす、どんど焼きなどがよく行われます。

心と心をむすんだ

「おむすび」の日



1995年1月17日に起きた阪神淡路大震災から30年。当時の被災地に、ボランティアの方々の炊き出しにより、たくさんの「おむすび」が届けられたことから1月17日は「おむすびの日」とも呼ばれています。冬の寒い日に、どこでも手軽に食べられる温かい「おむすび」が届けられたことは、被災者の方々の心温まる支えになったそうです。

食べ物は、生きるうえで欠かせないものです。私たちが普段口にする食事には、食材を作る人、調達する人、調理する人など必ず誰かが関わっています。また、食べ手に対して「おいしく食べてもらいたい」など、それぞれの思いも込められているでしょう。

「おむすびの日」には普段の食事への感謝、人と人とのつながりのあたたかさについても考えてみたいですね。

21日(火) 956kcal

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

高野豆腐と野菜の煮物:84kcal 高野豆腐,人参,干しいたけ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節

さつまいものかりんとう揚げ:113kcal 大豆水煮,片栗粉,さつまいも,なたね油,黒砂糖,三温糖,(濃)醤油,

きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油

29日(水) 840kcal

ご飯:376kcal 精白米

豚たま丼の具:193kcal 油揚げ,砂糖,(淡)醤油,削り節,豚肉,玉ねぎ,人参,いり卵,卵,片栗粉,本みりん

豆腐入りつくねの煮し焼き:63kcal 豆腐入りつくね,なたね油

ほうれん草のお浸し:11kcal ほうれん草,本みりん,(濃)醤油,削り節

たたきごぼう:30kcal ごぼう,すりごま,白ごま,砂糖,(淡)醤油,米酢,削り節

ごまめ:29kcal 田づくり,なたね油,白ごま,本みりん,(濃)醤油,水あめ

22日(水) 759kcal

あずきご飯:394kcal 精白米,もち米,ゆであずき,食塩

飛魚の竜田揚げ:108kcal とびうお,しょうが,(淡)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油

大根葉のごま油いため:22kcal 大根葉,人参,ごま油,砂糖,(淡)醤油

カリフラワーのそぼろ煮:60kcal カリフラワー,人参,鶏ひき肉,削り節,しょうが,砂糖,本みりん,(淡)醤油,片栗粉

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

三度豆のごま煮:22kcal 三度豆,すりごま,砂糖,(濃)醤油

30日(木) 732kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鰻のみそマヨネーズ焼き:82kcal たら,食塩,こしょう,マヨネーズ(ノンエッグ),信州みそ,なたね油

ブロッコリーのいため物:15kcal ブロッコリー,なたね油,食塩

聖護院大根の炊いたん:64kcal 聖護院大根,人参,厚揚げ,本みりん,三温糖,(淡)醤油,削り節

わかめとちくわのさっと煮:22kcal わかめ,焼きちくわ,料理酒,(淡)醤油,本みりん,削り節

シナモンかぼちゃ:38kcal 西洋かぼちゃ,バター,砂糖,食塩,シナモン

7日(火) 814kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ハッシュドビーフ(レトルト):171kcal

ちくわの磯辺揚げ:58kcal 焼きちくわ,小麦粉,青のり,なたね油

大根葉のごまいため:24kcal 大根葉,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油

キャベツとコーンのソテー:23kcal キャベツ,コーン,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

人参のごまあえ:27kcal 人参,白ごま,なたね油,料理酒,(濃)醤油,本みりん

15日(水) 866kcal

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

ブロッコリーのさっと煮:16kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,削り節

白菜のごま煮:35kcal 白菜,小松菜,人参,すりごま,本みりん,(淡)醤油,削り節

じゃがいものあっさり煮:34kcal じゃがいも,本みりん,三温糖,(淡)醤油,削り節

切干大根のはりはり漬け:15kcal 切干大根,細昆布,米酢,砂糖,(淡)醤油

ヨーグルトC:64kcal

8日(水) 848kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

かき揚げ:138kcal 西洋かぼちゃ,玉ねぎ,人参,枝豆,小麦粉,片栗粉,なたね油,食塩

ほうれん草とソーセージのソテー:37kcal ほうれん草,オールボークフランク,なたね油,こしょう,(淡)醤油

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

もやしのカレー味:10kcal 太もやし,食塩,なたね油,(淡)醤油,カレー粉

きゅうりの土佐煮:5kcal きゅうり,しょうが,昆布,花かつお,(淡)醤油

16日(木) 769kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ブルコギ:126kcal 豚肉,にんにく,砂糖,料理酒,(濃)醤油,こしょう,ごま油,玉ねぎ,人参,エリンギ,白ごま,なたね油,オイスターソース,コチュジャン

ししゃものから揚げ:55kcal ししゃも,なたね油

ひじきと高野豆腐の煮物:47kcal ひじき,高野豆腐,焼きちくわ,玉ねぎ,人参,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

ほうれん草のおかか煮:16kcal ほうれん草,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布

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

9日(木) 844kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

チキンのアングレス:144kcal 鶏肉,食塩,こしょう,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,トマトケチャップ,ウスターソース,砂糖

小松菜の香味あえ:13kcal 小松菜,しょうが,白ねぎ,(濃)醤油,ごま油

厚揚げと野菜の含め煮:106kcal 厚揚げ,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油,三温糖,削り節,玉ねぎ,人参,しょうが,砂糖,片栗粉

さつま芋ももと昆布の煮物:47kcal さつま芋もも,細昆布,砂糖,(淡)醤油

パイナップル(缶):23kcal

10日(金) 871kcal

ご飯:376kcal 精白米

野菜コロッケ:121kcal ポテトコロッケ,なたね油

キャベツとツナのソテー:45kcal キャベツ,まぐろフレーク,食塩,こしょう,なたね油

ひじきそぼろ丼の具:107kcal 鶏ひき肉,玉ねぎ,人参,ひじき,(濃)醤油,豆みそ,料理酒,本みりん,三温糖,にんにく,しょうが,なたね油

紅白なます:20kcal 大根,食塩,金時人参,白ごま,なたね油,砂糖,米酢,ゆず果汁

うの花サラダ:64kcal おから,ロースハム,コーン,マヨネーズ(ノンエッグ),こしょう,砂糖,(淡)醤油,削り節

20日(月) 815kcal

ご飯:342kcal 精白米

豚肉のしょうがいため:125kcal 豚肉,料理酒,食塩,こしょう,玉ねぎ,しょうが,なたね油,本みりん,(濃)醤油,オイスターソース

小松菜のいため物:16kcal 小松菜,人参,なたね油,(淡)醤油

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

安倍川もち:85kcal 煮込み餅,ゆであずき,きな粉

茎わかめのきんぴら:17kcal 茎わかめ,しょうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,白ごま,削り節

27日(月) 740kcal

ご飯:376kcal 精白米

ネギ塩チキン:75kcal 鶏肉,食塩,こしょう,なたね油,白ねぎ,料理酒,チキンスープ,(濃)醤油

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

高野豆腐のごまあん:103kcal 高野豆腐,砂糖,(淡)醤油,削り節,豚肉,しょうが,なたね油,人参,白ごま,ねりごま,片栗粉

白菜のおかか煮:11kcal 白菜,(淡)醤油,本みりん,花かつお,昆布

切干大根の三杯酢:18kcal 切干大根,人参,砂糖,(淡)醤油,米酢

28日(火) 856kcal

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

小松菜のガーリックいため:12kcal 小松菜,にんにく,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

カリフラワーのバターいため:22kcal カリフラワー,玉ねぎ,バター,食塩,こしょう

人参とセロリのマスタードあえ:19kcal 人参,セロリ,なたね油,りんご酢,砂糖,食塩,粒マスタード

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8品目のうち、「そば」「落花生」「くるみ」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
7	ハッシュドビーフ(レトルト)	×	○	○	○	×	×	15	太刀魚パン粉付き	×	○	×	○	×	×
8, 14, 20, 23, 29, 31	油揚げ	×	○	×	×	×	×	15	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×
9, 30	厚揚げ	×	○	×	×	×	×	16	コチュジャン	×	○	×	×	×	×
10	ポテトコロッケ	×	○	×	○	×	×	16, 20	オイスターソース	×	○	×	○	×	×
10	豆みそ	×	○	×	×	×	×	16, 21, 27	高野豆腐	×	○	×	×	×	×
10, 23, 30	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	17	小さい豆乳がんと	×	○	×	×	×	×
10, 28	おから	×	○	×	×	×	×	20	きな粉	×	○	×	×	×	×
14	ミックスピーンズ	×	○	×	×	×	×	21	チキンハンバーグ(レトルト)	×	○	×	○	×	×
14	粉チーズ	×	×	○	×	×	×	21	セモリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×

※厳格な除去等のために原材料の詳細が必要なのは、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。