

令和7年 選択制・中学校給食

2月のメニュー

京都市教育委員会

今月の新menu

第2回 中学校給食 レシピアイデア募集★より 最優秀賞の2品が登場します

★鶏肉の下味に塩こうじを使うことで、柔らかでジューシーな食感が楽しめます。寒い時期により一層甘みが増す九条ねぎを加え、味わい深い料理に仕上げました。

★旨みたっぷりの柔らかい鶏肉と歯ごたえのある九条ねぎの相性が抜群です!ごま油の風味が食欲をそそる一品です。味わって食べてくれたらうれしいです!



18日
九条ねぎたっぷりのやわらか塩こうじチキン
下鴨中学校 2年 高嶺 紗季さん
「九条ねぎたっぷりのやわらか塩こうじチキン」をアレンジしました。



12日
切り干し大根ナポリタン
西ノ京中学校 2年 藤住 爽帆さん
「切り干し大根ナポリタン」をアレンジしました。

★中学生が成長するために必要な栄養素であるカルシウムが多く含まれているため、切り干し大根を使用しました。好んで食べる人が少ないという点から皆が美味しく食べられる、口馴染みのあるナポリタンにしました。

★特に丈夫な体を作りたい人や部活動に励みたい人におすすめの一品です!味はナポリタンですが食感ほろりしているののでいつものナポリタンスパゲッティとはまた違う感覚を味わってください!



2月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 1月 1日(水)~16日(木)
予約マークシート 1月 9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。

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。

17日 **太刀魚のかば焼き**

18日 **九条ねぎたっぷりのやわらか塩こうじチキン**

27日 **さごしのしょうが煮**

14金 カレーコロッケ

バレンタインmenu

・ブロッコリーのごま煮 ・鶏肉と大豆のトマト煮
・焼きりんご ・人参とセロリのマスタードあえ

バレンタインデーにちなんで、ハート形の「カレーコロッケ」が登場します。手作りデザート「焼きりんご」も組み合わせました。

17月 太刀魚のかば焼き

・大根葉のごまいため ・たっぷり野菜のビーフン
・白菜のおかか煮 ・こんにゃくの南蛮いため

「太刀魚のかば焼き」は骨ごと食べられます。よく噛んで食べましょう。

京都府舞鶴産の太刀魚です。

18火 九条ねぎたっぷりのやわらか塩こうじチキン

・ほうれん草のソテー ・ひじき豆
・切干大根の三杯酢 ・なめたけ煮

「九条ねぎたっぷりのやわらか塩こうじチキン」は第2回レシピアイデア募集の最優秀賞献立です!

京都府産の九条ねぎです。

19水 カレー

・コーンとツナのふんわり揚げ
・小松菜のごまいため
・もやしとニラの塩ごまあえ ・三度豆のソテー

「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

20木 鯖の竜田揚げ

・ブロッコリーのガーリックソテー
・高野豆腐のそぼろ煮 ・糸こんにゃくの甘辛いため
・シナモンかぼちゃ

鯖には、生活習慣病に効果的な「DHA(ドコサヘキサエン酸)」、「EPA(エイコサペンタエン酸)」が豊富に含まれます。

21金 ビビンバ

・豆腐入りつくねの蒸し焼き
・キャベツとコーンのソテー
・野菜のきんぴら ・みかん(缶)

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

25火 エビフライ

卒業祝いmenu

・ミートスパゲティ ・大根葉と油揚げの煮浸し
・昆布豆 ・和風ピクルス

卒業のお祝いに、年に一度の「エビフライ」と人気の「ミートスパゲティ」を組み合わせました。

26水 豚肉のしょうがいため

・小松菜のごま油いため ・切干大根の煮付け
・ごま酢煮 ・ごぼうの甘辛煮

豚肉には疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富に含まれます。

27木 さごしのしょうが煮

・ほうれん草の煮浸し ・白菜の柔らか煮
・シナモンポテト ・こんにゃくの含め煮

白菜は、冬が旬の野菜です。味わって食べましょう。

京都府舞鶴産のさごしです。

28金 豆腐ハンバーグ

ひなまつり

・ブロッコリーのおかか煮 ・さばそぼろ
・いり卵 ・ビーンズフライ
・わかめとツナのさつ煮

「さばそぼろ」と「いり卵」をのせて食べましょう。

ちらしずし 三色ゼリー



