

令和7年 選択制・中学校給食
3月のメニュー
 京都市教育委員会

地産地消

7日 さごしの西京焼き
 17日 あじフライ

※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。

私の小さな自慢

岡崎中学校 3年 吉澤 佳穂

私には小さな自慢があります。それは、給食を三年間毎日完食していることです。

中学一年生の最初の給食の日、私はドキドキしていました。中学校の給食は、小学校の給食と違って、量が多く、食べられるか心配だったからです。しかし予想に反して、私はペロリと食べきってしまいました。そして、新しく中学校でも頑張っているという前向きな気持ちがむくむくとわいていました。次の日も、その次の日も、私は給食を完食することで、学校生活を楽しく元気に過ごすことが出来ました。そのうちにある思いが膨れ上がってきました「よし、三年間給食を完食してやろう。」と。毎日おいしい給食を完食することは全く苦ではなく、一食一食に感謝をして食べることが出来ました。

しかし、周りを見ると、せつかくのおいしい給食を残している人もいます。理由を聞くと、「時間がないから」「早く遊びたいから」「嫌いだから」「量が多いから」といった答えが多いです。せつかく大切な命をいただいて、たくさんの方が心を込めて考え、作ってくださった物なのに、「もったいないなあ」といつも残念でたまりません。もちろん体調が悪い時に無理して食べる必要はないと思いますが、お弁当ではなかなか難しい「食べるだけで中学生に必要な栄養を得られること」が出来る給食を食べないのは宝の持ち腐れだと思います。

私は卒業まで毎日給食に感謝しながらおいしく味わって食べたいです。そして完食することで前向きに学校生活を楽しくしていきたいです。

心温まる給食

大宅中学校 3年 八木 心春

「ご飯が温かい」お腹をすかせて給食の蓋を開けると、心もほっと和みます。私は、何よりもこの瞬間が好きです。そして、卵の黄色や、にんじんのオレンジ色、彩り豊かなおかずが目に入ると、食欲がそそられます。メニューが豊富で栄養満点なところに魅力を感じて、給食を選択しました。

私は、家庭科の授業で京都府産の食材を使用した献立を考えた経験から、地産地消のメニューに興味がありました。さごしや太刀魚など、京都でも多くの種類の魚が取れることを知りました。魚は骨が多く、食べづらいイメージでしたが、丁寧な調理のおかげで食べやすく、最後まで美味しくいただくことができました。

自分では簡単な料理しか作ることがありませんでしたが、給食をきっかけに魚料理に興味をもつようになりました。そこで、京の食文化ミュージアム「あじわい館」の料理教室に参加して、アジの3枚おろしの仕方を教えてもらったり、節分の巻き寿司を一から作ることに挑戦したりしました。3時間かけて、ようやく完成しました。そのときに、毎日多くの給食を作ってくださる調理員さんのありがたみを身にしみて感じました。

給食では、家庭の食卓には、なかなか出てこないおかずを味わうことができます。そして、私の成長を支えてくれました。中学3年間、給食に恵まれたことに感謝しています。

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

3月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 2月 1日(土)~13日(木)
 予約マークシート 2月 6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。

☆中学校給食担当の栄養教諭より☆

今年度も、様々な献立が登場しましたね。和食の良さを伝える「和(なごみ)献立」、節分やひな祭りといった行事にちなんだ献立など様々な献立を提供しました。また、中学生から給食献立を募集した「レシピアイデア募集★」では、魅力的なアイデアがたくさん集まり、私たち栄養教諭も楽しませていただきました。

私たちは、「食事を楽しんでもらいたい」という思いを持ちながら献立を作成しています。「苦手なものも一口は食べてみよう!」というのは、その食材に必要な栄養素が含まれているからだけでなく、苦手を克服し「味覚の幅」を広げ、より豊かな食生活を送ってほしいという思いがあるからです。食事は生きうるうえで欠かせません。これからも、1日3食の食事を大切に、心も体も大きく成長して素敵な大人になってください!

今月の新menu

3日 **ご当地menu** 十和田バラ焼き

青森県のご当地グルメです。たくさんの玉ねぎと豚バラ肉を醤油ベースの甘辛いタレで絡めて炒めた一品で、ご飯との相性も抜群です。

4日 **ご当地menu** コールスロフ

キャベツとロースハムをマヨネーズと塩コショウ、お酢で味付けしたシンプルなサラダです。旬のキャベツをたっぷり使います。季節も感じながら味わって食べてください!

6木 ビビンバ 麦

- ちくわの天ぷら
- キャベツとコーンのソテー
- パイナップル(缶)
- 昆布豆

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

7金 さごしの西京焼き

- 大根葉のいため物
- 切干大根の煮付け
- じゃがいものあっさり煮
- 茎わかめのいため物

主食は、鶏肉、ごぼう、人参が入った「とりめし」、主菜には、春が旬のさごしを使った「さごしの西京焼き」を組み合わせています。西京焼きは、京都で生まれた料理で、魚を米麹由来の甘みのある白みぞ(西京みぞ)につけて焼き上げます。ぜひ、京都の伝統的な料理を味わって食べてください。

3月 十和田バラ焼き 麦

- ほうれん草のいため物
- ひじきと高野豆腐の煮物
- 人参とセロリのマスタードあえ
- もやしのカレー味

「十和田バラ焼き」は新献立です。

4火 油淋鶏 麦

- 大根葉のごまいため
- シナモンがぼちゃ
- こんにゃくの土佐煮
- コールスロー

「コールスロー」は新献立です。

5水 カレー 玄米

- ヒレカツ
- 小松菜のごま油いため
- にんじんしりしり
- 大根のピクルス

「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。

12水 かき揚げ

- 大根葉のおかかいため
- 厚揚げと野菜の含め煮
- 白菜のゆず風味
- さつまいもの煮物

たんぱく質、ミネラル、ビタミンが豊富な厚揚げを野菜と一緒に煮含めます。

じゃこひじきご飯

13木 鶏肉のさっぱり煮 麦

- ブロッコリーのソテー
- ほうれん草のお浸し
- いためビーフン
- 人参のごまあえ

鉄分を多く含むほうれん草を使用してお浸しです。

ヨーグルト

14(金) 卒業式

17月 あじフライ

- 小松菜のいため物
- わかめとツナのさつ煮
- 大根の甘酢煮
- きつね丼の具

「きつね丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

京都府舞鶴産の鰯です。

18火 枝豆コロッケ 麦

- 大根葉のごま油いため
- ひじきそぼろ丼の具
- 糸こんにゃくの甘辛いため
- 金時煮豆

「ひじきそぼろ丼の具」はひじきと鶏ひき肉を甘辛く味付けしています。ご飯にのせて食べましょう。

19水 豚たま丼の具 玄米

- ひと口がんもの含め煮
- ほうれん草のおかか煮
- 切干大根のはりはり漬け
- いりじゃこ

いりじゃこはカルシウムが豊富に含まれています。

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 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

※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。 ※京都府産の野菜、魚は収穫量の関係から他府県産に変更する場合があります。



～1年の振り返り～

新献立

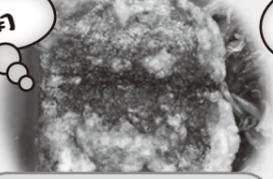
給食では、みなさんに食事を楽しんでもらえるようにと、月1回以上新献立が登場します。1年のまとめとして、今年度から仲間入りしたメニューを紹介します!

4月



チキンのマーマレード煮

5月



にしんのかば焼き

6月



豚肉と小松菜の梅いため

7月



鶏肉のトマトおろし煮

8,9月



小鯛の南蛮漬け

10月



鶏れんこんの甘酢いため

11月



かぼちゃとさつまいもの甘煮

12月



パンネのツナトマトソース

1月



カリフラワーのそぼろ煮

3月



十和田バラ焼き

中学生考案レシピ

今年度は生徒レシピも登場しました。様々な工夫を凝らされたメニューはどれも魅力的で、美味しくいただきました!



九条ねぎを使った塩豚丼の具



豚肉と豆のカレーいため



切り干し大根ナポリタン



ヘルシースパイシーオイシーナゲット



ヤンチョム厚揚げ



鮭とキャベツのごまみそ炒め



まめこまつなじゃが



かぶと鶏肉のあんかけ



九条ねぎたっぶりのやわらか塩こうじチキン

11日(火) 811kcal

- 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
- 野菜のせん切りいため:23kcal キャベツ,人参,玉ねぎ,なたね油,食塩,こしょう
- きんぴらごぼう:46kcal 人参,ごぼう,糸こんにゃく,なたね油,(濃)醤油,三温糖,料理酒,白ごま
- 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
- おから:40kcal おから,油揚げ,青ねぎ,三温糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,煮干し

12日(水) 864kcal

- じゃこひじきご飯:353kcal 精白米,じゃこひじきごはんの素,かつおだし
- かき揚げ:193kcal 焼きちくわ,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,三度豆,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油
- 大根菜のおかかいため:20kcal 大根菜,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油
- 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
- 白菜のゆず風味:10kcal 白菜,(淡)醤油,削り節,ゆず果汁
- さつまいもの煮物:44kcal さつまいも,三温糖,(淡)醤油,本みりん,削り節

13日(木) 734kcal

- 麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦
- 鶏肉のさっぱり煮:87kcal 鶏肉,玉ねぎ,砂糖,本みりん,料理酒,(濃)醤油,米酢,しょうが,にんにく
- ブロッコリーのソテー:15kcal ブロッコリー,なたね油,食塩,こしょう
- いためビーフン:51kcal ビーフン,大豆もやし,キャベツ,人参,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
- ほうれん草のお浸し:12kcal ほうれん草,本みりん,(濃)醤油,削り節
- 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
- ヨーグルトC:64kcal

17日(月) 813kcal

- ご飯:376kcal 精白米
- あじフライ:99kcal あじフライ(開き),なたね油,ウスターソース,トマトケチャップ,砂糖,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節
- 小松菜のいため物:15kcal 小松菜,人参,本みりん,(濃)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
- わかめとツナのさつと煮:33kcal 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
- 大根の甘酢煮:11kcal 大根,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢

18日(火) 813kcal

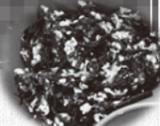
- 麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
- 枝豆コロッケ:110kcal 野菜コロッケ(枝豆),なたね油
- 大根菜のごま油いため:22kcal 大根菜,人参,ごま油,砂糖,(淡)醤油
- ひじきそぼろ丼の具:107kcal 鶏ひき肉,玉ねぎ,人参,ひじき,(濃)醤油,豆みそ,料理酒,本みりん,三温糖,にんにく,しょうが,なたね油
- 糸こんにゃくの甘辛いため:15kcal 糸こんにゃく,なたね油,砂糖,(濃)醤油
- 金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

生徒から人気のメニュー

「ひじきそぼろ丼の具」

<材料・分量(4人分)>

- 鶏ひき肉.....120g
- 玉ねぎ.....1/4個
- 人参.....1/6本
- ひじき.....大さじ4
- にんにく...小さじ1/3
- しょうが.....小さじ1
- なたね油.....小さじ1
- (A) 濃口醤油...小さじ1弱
- (A) 豆みそ.....大さじ1強
- (A) 料理酒.....小さじ1
- (A) 本みりん.....小さじ1
- (A) 三温糖.....大さじ2



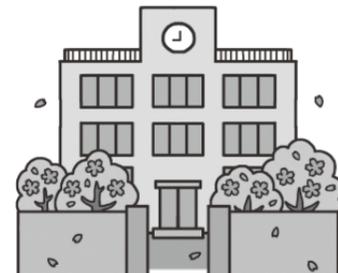
<作り方>

- 玉ねぎ、人参、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ひじきは戻して水気をきっておく。
- 油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、鶏ひき肉、人参、ひじき、玉ねぎの順に炒める。
- (A)を加えて、汁気を飛ばすように仕上げる。

ひじきには、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。甘辛い味付けでご飯がよく進む一品です。

19日(水) 804kcal

- 玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
- 豚たま丼の具:204kcal 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
- ひと口がんもの含め煮:11kcal 小さい豆乳がんも,三温糖,(淡)醤油,削り節
- ほうれん草のおかか煮:18kcal ほうれん草,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布
- 切干大根のはりはり漬け:22kcal 切干大根,人参,細昆布,米酢,砂糖,(淡)醤油
- いりじゃこ:32kcal かえりちりめん,なたね油,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 |
|------------------|--------------|---|----|----|----|----|----|-------|-------------|---|----|----|----|----|----|
| 3, 6 | コチュジャン | × | ○ | × | × | × | × | 6 | 赤みそ | × | ○ | × | × | × | × |
| 3, 7, 11, 17, 19 | 油揚げ | × | ○ | × | × | × | × | 6, 19 | いり卵 | ○ | × | × | × | × | × |
| 3, 10 | 高野豆腐 | × | ○ | × | × | × | × | 7 | 白みそ | × | ○ | × | × | × | × |
| 4 | マヨネーズ(ノンエッグ) | × | ○ | × | × | × | × | 11 | おから | × | ○ | × | × | × | × |
| 4 | バター | × | × | ○ | × | × | × | 12 | 厚揚げ | × | ○ | × | × | × | × |
| 5 | カレー(レトルト) | × | × | × | ○ | × | × | 12 | じゃこひじきごはんの素 | × | ○ | × | ○ | × | × |
| 5 | ヒレカツ | × | ○ | × | ○ | × | × | 13 | ヨーグルトC | × | × | ○ | × | × | × |

*厳格な除去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)の可能性がります。