

令和8年 選択制・中学校給食

3月のメニュー

京都市教育委員会

チェコ・プラハ市 × 京都市
★姉妹都市提携30周年★

今年は、1996年に京都市とプラハ市（チェコ共和国）が姉妹都市提携を行ってから30周年の節目を迎えます！
プラハってどんなところ？

ヨーロッパに位置する、チェコ共和国の首都で、9世紀後半から文化・経済の中心地として栄えている町です。ブルタバ川に架かるカレル橋、大統領府のあるプラハ城をはじめ、ロマネスク、ゴシック、ルネサンス、バロック時代の歴史的建造物が建ち並んでおり、「建築の博物館」や「百塔の街」と称されています。スメタナやドボルザークが活躍した音楽の街でもあります。

どんなものが食べられている？

チェコの主要農産物は、小麦や大麦、生乳や、肉用牛などです。主食には「クネドリーク」という、小麦粉やじゃがいもを使って作ったパンのようなものが食べられ、「グラージュ」という牛肉や野菜を煮込んで作るシチューのような料理が有名です。また、ビールの材料になる、ホップの生産量も多く、日本もチェコのホップを輸入しています。

今月の新menu



チェコでよく食べられる、じゃがいもを使用したペンネ料理です。ひき肉とトマト、バジルの風味が効いたミートソースと絡めて仕上げます。

いつまでも給食を忘れない

西ノ京中学校 太田 湧己

僕は3年間給食を食べています。そんな僕だからこぞわかることがあります。それは給食には人の心をあたたくする力があるということです。モヤモヤする時があっても、みんなでわいわいしながら食べると前向きな気持ちになるし、午前中に疲れたことがあったときでも給食を食べたら元気がでるし、何かに不安だなと感じたときでも給食を食べると、不思議とほっとします。

このように、あたたかい気持ちになれるのは給食調理員さんのおかげだと思っています。給食は毎日違うメニューで、色とりどりの食材が揃っています。それが日々のモチベーションになり、午後からもがんばろうという力を与えてくれます。

僕にとって給食があるからこそ、今の自分があります。僕はこの給食を絶対に忘れません。

給食に感謝を

桂川中学校 末吉 悠汰

僕は、中学3年生になってから給食を食べるようになりました。給食の良いポイントは中学生に必要な栄養、量が食べられることです。毎日違った献立なのに、たくさんの栄養素をバランスよく食べられることはとてもいいことだと僕は思っています。他にも、温かいご飯が食べられることも魅力です。

また、僕はご飯だけでなく、給食は心温まるものだと感じています。それはなぜかというと、配膳室におられる配膳員さんが優しい言葉をかけてくださるからです。僕が給食を取りに行くと「今日は魚だから骨に気を付けてね。」や「今日の給食は重たいから気を付けてね。ご苦労さま。」といった気遣いの言葉をいただきました。些細なことと思われるかもしれませんが、僕はその言葉に心が温くなりました。

もうすぐ中学校を卒業しますが、この給食での思い出はいつまでも大事にしたいと思います。

3月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 2月 1日(日)～13日(金)

予約マークシート 2月 6日(金)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。

これからも、「人」を「良く」するための食生活を！

今年度も様々な給食献立が登場しましたね。実施した「選択制中学校給食レシピアイデアコンテスト」では、工夫が凝らされた素晴らしいレシピがたくさん集まり、私たち栄養教諭も楽しませていただきました！私たちも、みなさんが給食を食べている様子を見に行き感想や意見を聞いたり、給食総選挙では好きな献立を聞いたりして、よりおいしく楽しんで給食を食べてもらえるよう、心身の成長につながる献立作成をしています。

これから、進級、進学、就職とライフステージは変化していきますが、食べることは生涯続きます。心も体も健康でいるためには、何をどのように食べるかを自分で選ぶ「食選力」が重要な役割を果たします。これからも、体も心も喜ぶ、「人」を「良く」する食生活を送り続けてほしいです！皆さんの将来が素晴らしいものになりますように！ 中学校給食担当の栄養教諭より

2月 プリプリ中華いため

- ・うずら卵のいり煮
- ・小松菜と油揚げのガーリックいため
- ・ピーンズフライ ・わかめとツナのさっと煮

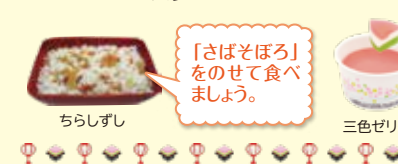


卒業祝いmenu
「プリプリ中華いため」は給食総選挙第2位の献立です！

3月 花型ハンバーグ(鶏・豚使用)



- ・大根菜のおかいため
- ・ひじきとちくわのいり煮 ・さばそぼろ
- ・えのきと人参のさっぱりいため



「さばそぼろ」をのせて食べましょう。

4月 とりマヨ

- ・ほうれん草のいため物 ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・もやしとニラの塩ごまあえ ・さつまいもの煮物



「とりマヨ」のマヨネーズは卵不使用です。

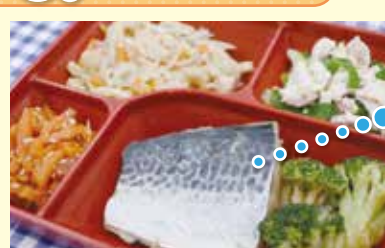
5月 カレー

- ・豚ボールのから揚げ ・小松菜のソテー
- ・カリフラワーのチーズ焼き ・みかん(缶)



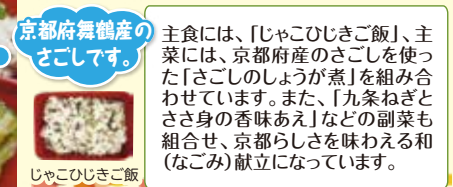
卒業祝いmenu
「カレー」は給食総選挙第3位の献立です！

6月 さごしのしょうが煮



和(なごみ)献立

- ・ブロッコリーのおかか煮 ・切干大根の煮付け
- ・九条ねぎとささ身の香味あえ ・人参のごまあえ



京都府舞鶴産のじゃこです。
主食には、「じゃこひじきご飯」、主菜には、京都府産のさごしを使った「さごしのしょうが煮」を組み合わせています。また、「九条ねぎとささ身の香味あえ」などの副菜も合わせ、京都らしさを味わえる和(なごみ)献立になっています。

9月 ヤンニョムチキン

- ・ほうれん草のソテー
- ・わかめともやしのごまいため
- ・糸こんにゃくの甘辛いため ・大根のピクルス



「ヤンニョムチキン」は、鶏肉の唐揚げを、ケチャップやコチュジャンで作ったたれに絡めて仕上げます。

10月 さば 鯖の竜田揚げ

- ・大根菜のいため物
- ・じゃがいものミートソースペンネ
- ・キャベツとツナのソテー ・きのこコーンのソテー



「じゃがいものミートソースペンネ」は新献立です。

11月 ハッシュドビーフ

- ・焼きハンバーグ
- ・小松菜のガーリックいため
- ・ひじきのソテー ・パイナップル(缶)



防災献立の日です。災害時に備えて保存できるレトルト食品や、缶詰を組み合わせています。

12月 ビビンバ

- ・ちくわの天ぷら ・野菜のせん切りいため
- ・切干大根のはりはり漬け
- ・きゅうりのナムル



卒業祝いmenu
「ビビンバ」は給食総選挙第1位の献立です！

13(金) 卒業式

16月 豚たま丼の具

- ・ひと口がんもの含め煮
- ・大根菜のごまいため ・昆布豆 ・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。

17月 トマトシチュー

- ・かぼちゃの天ぷら ・小松菜のいため物
- ・もやしのカレー味
- ・人参とセロリのマスタードあえ



「トマトシチュー」は京都市オリジナルのレトルトです。

18月 枝豆コロッケ

- ・ブロッコリーのごま煮 ・きつね丼の具
- ・ほうれん草のいためナムル ・うの花サラダ



「きつね丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

19月 回鍋肉

- ・春巻 ・大根菜のごま油いため
- ・にんじんしりしり ・金時煮豆



「回鍋肉」はキャベツなどのたっぷりの野菜を、テンメンジャンなどを使って甘辛い味付けで炒めます。

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 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



※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。

※3日はちらしずしです。



令和8年3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！



ぶりカツ



たこ焼き



カチャトーラ



ほうれん草とベーコンの
ペペロンチーノ



鶏肉の
磯辺揚げ



黒ごま団子



じゃぶ煮



しそとひじきの
ふりかけ



シンガポールチキン



じゃがいもの
ミートソースペンネ

中学生考案レシピ

今年度も生徒レシピが登場しました。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！



ぶり大根
ならめ、
サバ大根



まごは
やさしい
あえ



麻婆
厚あげ
(カレー風味)



つながんも



万願寺
とうがらしの
和風ベーコン
炒め



中華
トマト春雨



桃の節句



3月3日の「ひな祭り」は、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった上巳の厄払いの行事と、日本のひいな(子どもが遊ぶ小さな人形)遊びが合わさったものだとわれています。災いなどをはらうために紙や木で作られた人形(ひとがた)を海や川に流す行事や、室町時代～江戸時代にかけて広まったひな人形を飾る風習から「ひな祭り」へと発展したといわれていて、地方によってはひなを川や海へ流す「流し雛」の風習も残っています。

ひな祭りの行事食として、ちらしずし、はまぐりのうしお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられてきました。また、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花びらを浮かべたお酒なども飲まれていました。

給食では丹後地方でハレの日に使われているばらずしをイメージした「ちらしずし」と「さばそぼろ」、ひしもちの色と同じ「三色ゼリー」の組み合わせで登場します。昔から伝えられてきた行事を、これからも大切に受け継いでいきたいですね。



10日(火) 880kcal

麦ご飯:340kcal	精白米,米粒麦
鯖の竜田揚げ:208kcal	さば,しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油
大根菜のいため物:21kcal	大根菜,人参,なたね油,本みりん,(濃)醤油,料理酒
じゃがいものミートソースペンネ:120kcal	マカロニ,豚ひき肉,玉ねぎ,じゃがいも,なたね油,トマトケチャップ,ホールトマト,ウスターソース,粉チーズ,パセリ,食塩,こしょう
キャベツとツナのソテー:34kcal	キャベツ,まぐろフレーク,食塩,こしょう,なたね油
きのこコンソンのソテー:19kcal	本しめじ,コーン,なたね油,食塩,こしょう,ガーリックパウダー,(濃)醤油

18日(水) 881kcal

ご飯:376kcal	精白米
枝豆コロッケ:110kcal	野菜コロッケ(枝豆),なたね油
ブロッコリーのごま煮:33kcal	ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,白ごま
きつね丼の具:143kcal	油揚げ,砂糖,(淡)醤油,削り節,玉ねぎ,青ねぎ,本みりん
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
うの花サラダ:63kcal	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

11日(水) 862kcal

玄米ご飯:379kcal	精白米,発芽玄米
ハッシュドビーフ(レトルト):171kcal	
焼きハンバーグ:106kcal	ハンバーグD
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,こしょう
ひじきのソテー:37kcal	ひじき,人参,枝豆,なたね油,砂糖,こしょう,(淡)醤油
パイナップル(缶):19kcal	

19日(木) 861kcal

麦ご飯:373kcal	精白米,米粒麦
回鍋肉:124kcal	豚肉,キャベツ,人参,しょうが,玉ねぎ,にんにく,なたね油,テンメンジャン,赤みそ,砂糖,料理酒,(淡)醤油
春巻:118kcal	春巻,なたね油
大根菜のごま油いため:16kcal	大根菜,ごま油,砂糖,(淡)醤油
にんじんしりしり:44kcal	人参,まぐろフレーク,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油
金時煮豆:48kcal	金時豆,三温糖,食塩

2日(月) 877kcal

玄米ご飯:379kcal	精白米,発芽玄米
プリプリ中華いため:135kcal	鶏肉,ごま油,料理酒,(濃)醤油,人参,しょうが,にんにく,干しいたけ,板こんにゃく,ピーマン,なたね油,砂糖,トウバンジャン,(淡)醤油,米酢,片栗粉
うずら卵のいり煮:50kcal	うずら卵,料理酒,(濃)醤油,本みりん
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
ピーズフライ:86kcal	ミックスピーズ,ガーリックパウダー,食塩,片栗粉,なたね油
わかめとツナのさっと煮:39kcal	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

5日(木) 817kcal

麦ご飯:373kcal	精白米,米粒麦
カレー(レトルト):194kcal	
鮭ボールのから揚げ:56kcal	鮭ボール,なたね油
小松菜のソテー:14kcal	小松菜,人参,なたね油,(淡)醤油,こしょう
カリフラワーのチーズ焼き:26kcal	カリフラワー,粉チーズ
みかん(缶):16kcal	

12日(木) 840kcal

麦ご飯:373kcal	精白米,米粒麦
ビビンバ:206kcal	豚ひき肉,しょうが,なたね油,赤みそ,砂糖,白ごま,本みりん,料理酒,(濃)醤油,ガーリックパウダー,いり卵,卵,(淡)醤油,ほうれん草,人参,大豆もやし,ごま油
ちくわの天ぷら:66kcal	焼きちくわ,小麦粉,なたね油
野菜のせん切りいため:24kcal	キャベツ,人参,玉ねぎ,なたね油,食塩,こしょう
切干大根のはりはり漬け:24kcal	切干大根,細昆布,干しいたけ,米酢,砂糖,(淡)醤油
きゅうりのナムル:9kcal	きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油

加工食品原材料アレルギー原因物質※(卵・大豆・牛乳・小麦・えび・かに) 使用一覧表

※表示義務のある食品のうち、「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	えび	かに	使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	えび	かに
2	ミックスピーズ	×	○	×	×	×	×	5	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
2,6,16,18	油揚げ	×	○	×	×	×	×	5,10	粉チーズ	×	×	○	×	×	×
3	三色ゼリーB	×	○	×	×	×	×	6	じゃこひじきごはんの素	×	○	×	○	×	×
3	ちらしずしの具	×	○	×	○	×	×	9	コチュジャン	×	○	×	×	×	×
3	花型鶏豚ハンバーグ	×	○	×	×	×	×	10	ペンネ	×	×	×	○	×	×
4	ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	○	×	×	×	11	ハッシュドビーフ(レトルト)	×	○	○	○	×	×
4	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	11	ハンバーグD	×	○	×	×	×	×
4,18	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	12,16	いり卵	○	×	×	○	×	×

※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。