

# 令和3年 選択制・ 中学校給食 3月の メニュー

京都市教育委員会

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(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って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くますが、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



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!

13(金)  
卒業式



チェコ・プラハ市×京都市  
☆姉妹都市提携50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立ち並んでおり、「建築の博物館」や「百塔の街」と称されています。スマ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「クネドリーキ」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、「グラーシュ」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 NEWS

10日 じゃがいものミートソースペシネ

チェコでよく食べられる、じゃがいもを使用したペニネ料理です。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 淳己

僕は3年間給食を食べています。そんな僕だからこそわかることがあります。それは給食には人の心をあたたか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、何かに不安など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、僕はその言葉に心が温かくなりました。

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。

2月 プリプリ中華いため 玄米

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 火 花型ハンバーグ(鶏・豚使用)

大根葉のおかいため  
・ひじきとちくわのいり煮  
・えのきと人参のさっぱりいため

ちらしずし  
「さばそぼろ」をのせて食べましょう。

ひなまつり

4月 水 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

三色ゼリー

「とりマヨ」のマヨネーズは卵不使用です。

5月 木 カレー 麦

鮭ボールのから揚げ  
・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 金 さごしのしょうが煮

京都府舞鶴産のさごしです。  
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」などの副菜も組合せ、京都らしさを味わえる和(なごみ)献立になっています。

和(なごみ)献立

9月 木 ヤンニヨムチキン

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

「ヤンニヨムチキン」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めに絡めて仕上げます。

10月 火 鰯の竜田揚げ

大根葉のいため物  
・じゃがいものミートソースパン  
・キャベツとツナのソテー  
・きのことコーンのソテー

「じゃがいものミートソースパン」は新献立です。

11月 水 ハッシュドビーフ 玄米

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 木 ビビンバ 麦

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!

16月 金 豚たま丼の具

ひと口がんものの含め煮  
・大根葉のごまいため  
・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 火 トマトシチュー 麦

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

「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 水 ポイコロッケ 麦

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 木 回鍋肉 麦

春巻  
・大根葉のごま油いため  
・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、テンメンジャーなどを使って甘辛い味付けで炒めます。

ご家庭でのお弁当作りにも献立表をご活用ください

京都はぐくみ恵

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」

ここも  
しっかり  
読んでね!  
牛乳が  
(138kcal)

毎日つきます 麦

は麦ごはん  
(玄米)

は玄米ごはん  
NEW!

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。

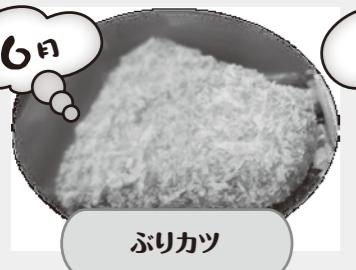
\*3日はちらしずしです。

# 令和8年3月 使用材料一覧表

## ~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！



6月  
ぶりカツ



6月  
たこ焼き



6月  
カチャトーラ



10月  
ほうれん草とベーコンの  
ペペロンチーノ



10月  
鶏肉の  
磯辺揚げ



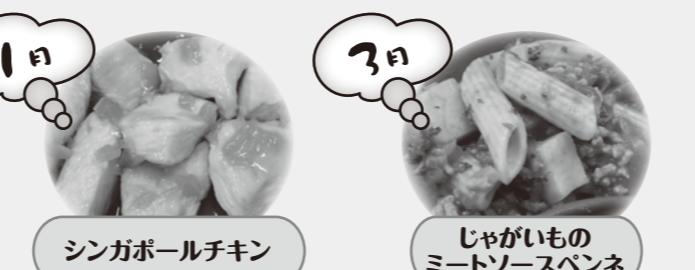
10月  
黒ごま団子



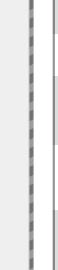
11月  
じゃぶ煮



12月  
しそとひじきの  
ふりかけ



1月  
シンガポールチキン



3月  
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！



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)遊びが合わせたものだといわれています。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食べら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。



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

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

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

三色ゼリー:45kcal 三色ゼリーB

3日(火) 769kcal

ちらしずし:372kcal 精白米、ちらしずしの具、食塩、米酢、本みりん

花型ハンバーグ:76kcal 花型鶏豚ハンバーグ

大根葉のおかかいため:17kcal 大根葉、花かつお、本みりん、(淡)醤油、なたね油

ひじきとちくわのいり煮:42kcal ひじき、焼きちくわ、人参、なたね油、三温糖、本みりん、(濃)醤油、削り節

さばそぼろ:66kcal さば(水煮)、三温糖、本みりん、料理酒、(濃)醤油

えのきと人参のさっぱりいため:13kcal えのきだけ、人参、なたね油、(淡)醤油、レモン果汁

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

4日(水) 982kcal

ご飯:376kcal 精白米

とりマヨ:273kcal 鶏肉、(濃)醤油、料理酒、小麦粉、片栗粉、なたね油、マヨネーズ(ノンエッグ)、トマトケチャップ、ヨーグルト(全脂無糖)、水あめ、砂糖

ほうれん草のいため物:20kcal ほうれん草、なたね油、(淡)醤油、本みりん

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

もしや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

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

9日(月) 767kcal

ご飯:376kcal 精白米

ヤンニムチキン:167kcal 鶏肉、本みりん、食塩、こしょう、片栗粉、なたね油、コチュジャン、トマトケチャップ、(淡)醤油、砂糖、にんにく、白ごま

ほうれん草のソテー:16kcal ほうれん草、なたね油、食塩、こしょう、(淡)醤油

わかめともやしのごまあえ:36kcal わかめ、太もやし、人参、ごま油、白ごま、砂糖、(淡)醤油

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、(淡)醤油

大根のピクルス:19kcal 大根、砂糖、食塩、(淡)醤油、米酢

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、チーズ

みかん(缶):16kcal

6日(金) 803kcal

じゃこひじきご飯:353kcal 精白米、じゃこひじきご飯の素、かつおだし

さごしのしょうが煮:121kcal さごし、しょうが、三温糖、料理酒、本みりん、(濃)醤油

プロッコリーのおかか煮:17kcal プロッコリー、花かつお、本みりん、(濃)醤油、昆布

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

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

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

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

大根葉のいため物:21kcal 大根葉、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、ワスターソース、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

きのことコーンのソテー: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

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

12日(木) 840kcal

麦ご飯:373kcal 精白米、米粒麦

ビーピンバ: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

16日(月) 858kcal

ご飯:376kcal 精白米

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

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

昆布豆:70kcal 大豆水煮、昆布、砂糖、(濃)醤油、本みりん、料理酒、削り節

いりじゃこ:35kcal かえりちりめん、なたね油、白ごま、料理酒、砂糖、本みりん、(濃)醤油、削り節

17日(火) 755kcal

麦ご飯:373kcal 精白米、米粒麦

トマトシチュー(レトルト):140kcal

かぼちゃの天ぷら:63kcal 西洋かぼちゃ、小麦粉、なたね油

小松菜のいため物:12kcal 小松菜、なたね油、(淡)醤油

もしやのカレー味:10kcal 太もやし、食塩、なたね油、(淡)醤油、カレー粉

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

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

プロッコリーのごま煮:33kcal プロッコリー、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

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

19日(木) 861kcal

麦ご飯:373kcal 精白米、米粒麦

回鍋肉:124kcal 豚肉