

令和8年 選択制・中学校給食

4月のメニュー

京都市教育委員会

入学おめでとう
新1年生は4月分給食に限り「専用マークシート」を、全員小学校へご提出ください。(2/5(木)ㄱ)
(予約システム、マークシートでの受付は5月分給食から。)

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

(新2・3年生) 4月分の予約期間のお知らせ
← 予約システム 3月 1日(日)~17日(火)
予約マークシート 3月10日(火)までに学校へ提出

- 中学校給食は、前払い(事前チャージ)制です。
- 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。(※初回のみ、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。

入学・進級おめでとうございます!



初めまして! 中学校給食担当の栄養教諭です。わたしたちが、毎月の献立を作成しています。成長期に必要なエネルギーや栄養素が1か月の中で平均してバランスよくとれるように、栄養価を計算しています。
楽しんで食べてもらえるように中学生が考えたメニューなど、毎月新しいメニューも登場しますよ! お米や野菜、魚など京都府産の食材もたくさん使います。お楽しみに★

中学生のみなさんに安全でおいしい給食を届けるために、朝早くから野菜を切ったり、だしをとったり、魚を焼いたり、盛り付けをしたり…みなさんが毎日元気に、勉強や運動に取り組めるようにと願いを込めて作っています。いろいろな料理や食材との出会いを楽しんでください。



毎月配布する献立表を参考に、お子さんと普段の体調や日常生活の状況、成長期に必要な栄養などについて話し合い、給食が弁当かを選択してください。

中学校給食の献立



給食は、土・日、祝日、長期休業、学校行事等のある日を除き実施します。
・中学校では、給食実施日が学校・学年等により異なります。
・前々月末頃に、中学校から「献立表」を配布し、献立内容や予約期間をお知らせします。
・給食予約システムにログインすると、各自の学級の給食実施日が確認できます。(システムの利用方法は裏面参照)
・「中学校給食パンフレット」も併せてご参照ください。

★ 箸やスプーンは、各自献立表を確認のうえ家庭からご持参ください。

献立の内容

- **主食(ご飯)** **ご飯はほかほか!**
・ご飯は温かいまま配送・保管して提供します。
・成長期の中学生が必要なエネルギーをとれるように、標準量のご飯は250g、さらに±40gで3段階のご飯量から選択できます。
・ビタミンや食物繊維を補える麦ご飯(週2回)や玄米ご飯(月2回)、お楽しみとして月2回炊き込みご飯が登場します。
- **副食(おかず)** **バラエティに富んだ5品以上の副食**
・毎日5品以上の副食は、旬の食材や地産地消の食材など豊富な食材を使い、調理法にも変化をつけています。
・「プリプリ中華いため」など小学校給食で食べていた、なじみのある献立もたくさん取り入れています。
・あたたかいメニューとして、京都市オリジナルのレシピのカレーや、チキンハンバーグなども登場します。
- **牛乳** 成長期に必要なカルシウムがしっかりとれるよう、毎日200mlの牛乳が付いています。
- **デザート** カルシウムの豊富なヨーグルトや、季節に合わせた手作りの和菓子等も登場します。

徹底した衛生管理
当日調理を行い、加熱調理の後は衛生管理のため冷却され、10度以下の低温管理で配送・保管されます。昼食時間の30分前には保冷庫の電源を切り、冷えずぎないようにして提供します。

今月の新menu



カリフラワーとベーコンを塩、こしょうの味付けで一緒に炒めます。ベーコンが入ること、カリフラワーが苦手な人でも食べやすい献立になっています。普段、食べ慣れない生徒にも食べてほしい献立です。



豚肉、人参、きゅうり、しいたけが入っています。ごま油も入っていて、ご飯が進む献立となっています。いろいろな食材が入っているので、よく味わって食べてほしいです。

14火 春野菜のかき揚げ



・大根菜のおかかいため
・みたらしだんご
・おから

入学祝いmenu

1年生の入学をお祝いで、昔から日本でお祝いの席で食べられてきた「赤飯」を炊きます。春が旬のじゃがいも、みつば、しらす干しなどを使った「春野菜のかき揚げ」や、京都の伝統的なおかずとして親しまれる「おから」などを組み合わせました。デザートには、手作りの「みたらし団子」が登場します!

21火 サーモンカツ



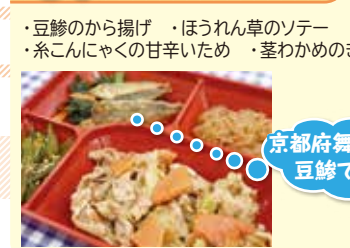
・小松菜の香味あえ
・じゃがいものソテー
・和風ピクルス

22水 チキンハンバーグ



・スパソテー
・ひじきと高野豆腐の煮物
・さつまいものかりんとう揚げ
・にんじんしりしり

15水 鍋



・豆鮎のから揚げ
・糸こんにゃくの甘辛いいため
・茎わかめのきんぴら

16木 さごしのしょうが煮



・小松菜の煮浸し
・ひじきそぼろ丼の具
・切干大根の煮付け
・きゅうりの甘酢煮

和(なごみ)献立

京都府舞鶴港で水揚げされるさごしを使った「さごしのしょうが煮」やひじきや鶏ひき肉、玉ねぎ、人参をみそなどで甘辛く仕上げた「ひじきそぼろ丼の具」を組み合わせています。「ひじきそぼろ丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

17金 鶏肉の塩こうじ揚げ



・ブロッコリーのソテー
・いためビーフン
・じゃがいものあっさり煮
・人参のごまあえ

20月 ししゃものから揚げ



・春巻
・ほうれん草のいため物
・豚丼の具
・こんにゃくのピリ辛いため
・金時煮豆

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・水曜日)

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。 ※14日は赤飯です。 ※21日はカレーピラフです。

令和8年4月

予約方法など 全員小学校へご提出ください。(5月分から予約システム、通常のマークシートをご利用いただけます。)

* 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。

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	使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	えび	かに
8	厚揚げ	×	○	×	×	×	×	14	おかから	×	○	×	×	×	×	23	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×
8	オイスターソース	×	○	×	○	×	×	15	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	27	カレー（レトルト）	×	×	×	○	×	×
9,14,16, 22,24,30	油揚げ	×	○	×	×	×	×	16	豆みそ	×	○	×	×	×	×	27	ハンバーグD	×	○	×	×	×	×
10	いり卵	○	×	×	○	×	×	20	春巻	×	○	×	○	×	×	27	バター	×	×	○	×	×	×
10,15,20,23	赤みそ	×	○	×	×	×	×	21	サーモンカツ	×	○	×	○	×	×	28	とんかつ	×	○	×	○	×	×
13	信州みそ	×	○	×	×	×	×	22	チキンハンバーグ （レトルト）	×	○	×	○	×	×	30	コチュジャン	×	○	×	×	×	×
13,22	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	22	セモリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×	（濃・淡）醤油		×	○	×	○	×	×