

令和5年 選択制・中学校給食
12月のメニュー
 京都市教育委員会



12月分の予約期間のお知らせ



予約システム 11月 1日(水)~15日(水)
 予約マークシート 11月 8日(水)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。

今月の新menu

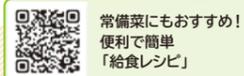
11日 **ペンネのポロネーゼ**
 ひき肉とトマト、香味野菜のソースを、平打ちパスタと和えて仕上げるイタリア料理の「ポロネーゼ」です。給食では、食べやすいようにショートパスタのペンネに絡めて仕上げます。

13日 **九条ねぎ入り揚げしゅうまい**
 京都府産の九条ねぎを使って、新しくしゅうまいを作りました。焼く、蒸すなどいろいろな調理法で食べられますが、今回は揚げしゅうまいとして登場します。

19日 **じぶに鶏肉の治部煮**
 加賀藩の時代から親しまれている、石川県の郷土料理です。小麦粉をまぶした肉を、季節の野菜や、特産のすだれ麩と煮合わせて、とろみをつけて仕上げるのが特徴です。給食では、大量調理で作りやすいように、衣をつけた鶏肉を揚げて、野菜、麩と一緒にじっくり煮含めて仕上げます。

※食材費高騰への対応について

本市では、令和5年度当初予算に加え、9月の市会において、追加で国の臨時交付金を活用した食材費高騰対策に関する補正予算が可決され、平成27年4月以降、給食費を増額することなく、これまでと同水準の栄養バランスや分量を保った給食を提供しています。



常備菜にもおすすめ!
 便利で簡単「給食レシピ」

※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。

こどもしっかり読んでね! 牛乳が毎日つきます (138kcal)

麦 は麦ごはん (火・木曜日)

玄米 は玄米ごはん

NEW! 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献立表をご活用ください

第1回 中学校給食 レシピアイデア募集★ を実施しました!

事前に各校で選考のうえ応募された81点の中から、京都市立中学校研究会 食教育部会で最優秀賞 2点・佳作 5点を決定しました。給食用にアレンジして、実際に提供します!

最優秀賞

- 旭丘中 2年 鷲見 佳凜さん 「タンパク質豊富なヤンニョム厚揚げ」
- 下京中 2年 浅野 航典さん 「かぶと鶏肉のあんかけ」

令和6年2月の献立に登場します!お楽しみに!

★佳作は裏面で紹介します!

地産地消



今月より新米です!

中学校給食では、京都府産米を使用しています。

12日 **水菜の炊いたん**

14日 **さごしの西京焼き**

22日 **親子とじ**

1日 **飛魚の竜田揚げ**

7日 **豚肉と大根の照り煮**

※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日 **飛魚の竜田揚げ**
 ・大根葉のごまいため
 ・肉じゃが
 ・キャベツの土佐煮
 ・人参のごまあえ
 京都府産の飛魚です。
 ひじきや油揚げなど、カルシウム補給がしっかりできる炊き込みご飯です。
 ひじきご飯

4日 **ポークミンチカツ**
 お楽しみmenu
 ・ほうれん草とコーンのソテー
 ・もやしの煮浸し
 ・昆布豆
 ・こんにゃくのピリ辛いため
 クリスマスにちなんだ、モミの木型のミンチカツが登場します。
 いちごタルト

5日 **スパイシーチキン**
 お楽しみmenu
 ・小松菜のガーリックいため
 ・厚揚げと野菜の含め煮
 ・白菜のおかか煮
 ・茎わかめのきんぴら
 「スパイシーチキン」は、インド料理のタンドリーチキンをアレンジしています。
 いちごタルト

6日 **ビーフシチュー**
 ・わかさぎの香草揚げ
 ・大根葉のごま油いため
 ・カリフラワーのバターいため
 ・人参とセロリのマスタードあえ
 わかさぎは頭から尻尾まで骨ごと食べることができます。よくかんで食べましょう。
 ビーフシチュー

7日 **鰯のねぎみそ焼き**
 和(なごみ)献立
 ・ほうれん草のいためもの
 ・豚肉と大根の照り煮
 ・わかめともやしのごまいため
 ・さつま芋の煮物
 「鰯のねぎみそ焼き」は、冬が旬の京野菜である九条ねぎを使った手作りのねぎみそだれを、鰯にのせてじっくり焼き上げます。また、12月に京都市内のお寺で病を封じ、健康増進を願う「大根焚き(だいこたき)」が行われることにちなんで、京都府産の大根を使った煮物の「豚肉と大根の照り煮」も組み合わせました。
 京都府産の大根です。
 京都府産の九条ねぎです。

8日 **プリプリ中華いため**
 ・うずら卵のいり煮
 ・ひじきと高野豆腐の煮物
 ・切干大根のごまあえ
 ・いりじゃこ
 京都市の給食と言えば! 大人気の「プリプリ中華いため」です!

11日 **サーモンカツ**
 ・キャベツのカレーソテー
 ・パンネのポロネーゼ
 ・シナモンポテト
 ・和風ピクルス
 「パンネのポロネーゼ」は新献立です。

12日 **鶏肉のさっぱり煮**
 ・小松菜の煮浸し
 ・ひじきとちくわのいり煮
 ・水菜の炊いたん
 ・大根の甘酢煮
 京都府産の水菜です。
 京都府産の大根です。

13日 **ビビンバ**
 ・九条ねぎ入り揚げしゅうまい
 ・野菜のきんぴら
 ・わかめとツナのさっと煮
 ・パイナップル(缶)
 「ビビンバ」はご飯にかけて食べましょう。

14日 **さごしの西京焼き**
 ・大根葉のおかかいため
 ・白菜の柔らかな煮
 ・キャベツのごま煮
 ・えのきと人参のさっぱりいため
 京都府産のさごしです。
 京都の伝統的な白みそ「西京みそ」にみりんや酒など加えて漬けて、じっくり焼きます。

15日 **カレー**
 ・焼きハンバーグ
 ・もやしのソテー
 ・ビーンズフライ
 ・切干大根のほろほろ漬け
 「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

18日 **鯖の照り焼き**
 ・ほうれん草のごまあえ
 ・キャベツの煮浸し
 ・糸こんにゃくの甘辛いため
 ・肉みそ
 鯖には、血液をサラサラにするDHAが豊富に含まれます。生活習慣病予防に効果的です。

19日 **鶏肉の治部煮**
 ・ブロッコリーのごま煮
 ・あいませ
 ・よごし
 ・茎わかめのいため物
 北陸メニューとして、新献立の「鶏肉の治部煮」や「あいませ」、「よごし」などを組み合わせています。

20日 **豚肉のケチャップ煮**
 ・チャウダー
 ・キャベツのソテー
 ・カリフラワーのチーズ焼き
 ・三度豆のソテー
 「チャウダー」は、やさしい味わいのクリームベースのスープです。
 チャウダー カレーピラフ

21日 **かき揚げ**
 ・小松菜の香味あえ
 ・ひじきそぼろ丼の具
 ・切干大根の煮付け
 ・こんにゃくの南蛮いため
 「ひじきそぼろ丼の具」はご飯にかけて食べましょう。

22日 **親子とじ**
 ・ひと口がんもの含め煮
 ・ほうれん草のお浸し
 ・かぼちゃの煮付け
 ・白菜のゆず風味
 12月22日は冬至です。冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず風呂に入る風習があることから、「かぼちゃの煮付け」や「白菜のゆず風味」を組み合わせました。
 京都府産の九条ねぎです。



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!



京都府立総合教育センター



令和5年12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！



第1回 中学校給食

レシピアイデア募集★

佳作

嘉楽中 2年 井上 ういさん
「九条ネギを使った塩豚バラ丼の具」

二条中 2年 浅井 葉月さん
「ヘルシーパイシーオイシーナゲット」

西ノ京中 2年 井上 ニコさん
「まめこまツナじゃが」

京都御池中 家庭科部 9年 木村 優希さん・竹田 歩未さん
「さけとキャベツのごまみそ炒め」

桂川中 2年 澤本 紡さん
「豚肉と豆のカレーいため」

★令和6年5月～7月の献立に登場予定です。お楽しみに！

たくさんのご応募、ありがとうございました！

冬至と言えば…かぼちゃ

冬至に向かって日が短くなり、冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至をすぎると日は長くなっていきます。

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃの旬は夏ですが、冬至に食べる習慣があるのは、貯蔵がきく野菜だからです。



～かぼちゃの種類いろいろ～

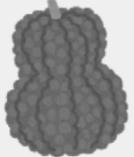
西洋かぼちゃ

皮の凹凸が少なく、丸みのある形が特徴です。日本で多く流通しているのは、ほとんど西洋かぼちゃです。甘みが強く、ほくほくしています。

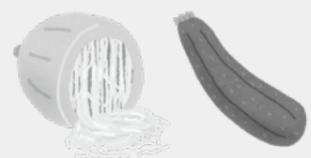


日本かぼちゃ

皮に深い溝があり、凹凸があるのが特徴です。淡泊な味で、ねっとりとした果肉で、だしがしみやすく、煮物などに向いています。京野菜のひとつ、鹿ヶ谷かぼちゃも日本かぼちゃの一種ですね。



その他にも、ゆでると中がそうめんのようにほぐれる「金糸瓜(そうめんかぼちゃ)」やきゅうりに似た見た目の「ズッキーニ」など、かぼちゃの仲間にはいろいろな種類があります。



かぼちゃは、ビタミンA(カロテン)、ビタミンC、ビタミンEなどが豊富に含まれていて、かぜ予防にも効果的な食品のひとつです。いろいろな料理で味わって食べて、寒い冬も元気に過ごしたいですね。

1日(金) 800kcal

ひじきご飯:393kcal 精白米,ひじき,油揚げ,人参,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節,(淡)醤油,かつおだし

飛魚の竜田揚げ:116kcal とびうお,しょうが,(淡)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油

大根葉のごまいため:25kcal 大根葉,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油

肉じゃが:86kcal 豚肉,じゃがいも,玉ねぎ,糸こんにゃく,なたね油,三温糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油

キャベツの土佐煮:15kcal キャベツ,しょうが,本みりん,(淡)醤油,花かつお

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

8日(金) 936kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

プリアリ中華いため: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

ひじきと高野豆腐の煮物:96kcal ひじき,高野豆腐,油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節

切干大根のごまあえ:106kcal 切干大根,まぐろフレーク,人参,ねりごま,白ごま,砂糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節

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

15日(金) 948kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

カレー(レトルト):194kcal

焼きハンバーグ:106kcal ハンバーグD

もやしのソテー:11kcal 太もやし,人参,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

ピーンズフライ:98kcal ミックスピーンズ,ガーリックパウダー,食塩,片栗粉,なたね油

切干大根のはりはり漬け:22kcal 切干大根,細昆布,米酢,砂糖,(淡)醤油

22日(金) 747kcal

ご飯:376kcal 精白米

親子とじ:129kcal 鶏肉,いり卵,卵,玉ねぎ,人参,青ねぎ,片栗粉,砂糖,本みりん,(淡)醤油,削り節

ひと口がんもの含め煮:35kcal 豆乳がんも,三温糖,(淡)醤油,削り節

ほうれん草のお浸し:16kcal ほうれん草,本みりん,(濃)醤油,削り節

かぼちゃの煮付け:46kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,(淡)醤油,本みりん,削り節

白菜のゆず風味:7kcal 白菜,(淡)醤油,削り節,ゆず果汁

4日(月) 836kcal

ご飯:376kcal 精白米

ポークミンチカツ:149kcal ポークミンチカツA,なたね油

ほうれん草とコーンのソテー:28kcal ほうれん草,コーン,なたね油,こしょう,(淡)醤油

もやしの煮浸し:62kcal 油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,削り節,太もやし,人参

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

こんにゃくのピリ辛いため:13kcal 板こんにゃく,ごま油,米酢,(濃)醤油,砂糖,とうがらし粉,削り節

11日(月) 826kcal

ご飯:342kcal 精白米

サーモンカツ:133kcal サーモンカツ,なたね油

キャベツのカレーソテー:20kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,カレー粉

パンネのポロネーゼ:118kcal パンネ,豚ひき肉,玉ねぎ,にんにく,セロリ,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,食塩,こしょう

シナモンポテト:65kcal さつまいも,バター,砂糖,食塩,シナモン

和風ピクルス:10kcal きゅうり,人参,赤しそふりかけ,砂糖,食塩,(濃)醤油,りんご酢

18日(月) 835kcal

ご飯:376kcal 精白米

鯖の照り焼き:153kcal さば,(濃)醤油,料理酒,本みりん,三温糖

ほうれん草のごまあえ:30kcal ほうれん草,すりごま,白ごま,(淡)醤油,本みりん,削り節

キャベツの煮浸し:64kcal キャベツ,まぐろフレーク,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

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

肉みそ:59kcal 大豆水煮,豚ひき肉,赤みそ,砂糖,なたね油,白ごま



5日(火) 882kcal

麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦

スパイシーチキン:137kcal 鶏肉,にんにく,食塩,(淡)醤油,ヨーグルト(全脂無糖),カレー粉,片栗粉,小麦粉,なたね油

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,食塩,こしょう

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

白菜のおかか煮:13kcal 白菜,人参,(淡)醤油,本みりん,花かつお

茎わかめのきんぴら:13kcal 茎わかめ,なたね油,(淡)醤油,砂糖,白ごま,削り節

いちごタルト:123kcal

12日(火) 727kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鶏肉のさっぱり煮:98kcal 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

小松菜の煮浸し:12kcal 小松菜,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

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

水菜の炊いたん:53kcal 水菜,油揚げ,本みりん,(淡)醤油,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

19日(火) 822kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鶏肉の治部煮:149kcal 鶏肉,しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,人参,干しいたけ,青ねぎ,麩,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節

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

あいまぜ:86kcal 油揚げ,焼きちくわ,大根,人参,ごぼう,つきこんにゃく,砂糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,削り節

よごし:36kcal 大根葉,ごま油,すりごま,信州みそ,赤みそ,砂糖,削り節

茎わかめのいため物:7kcal 茎わかめ,しょうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,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7品目のうち、「そば」と「落花生」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
1,4,8,12,19,21	油揚げ	×	○	×	×	×	×	11	サーモンカツ	×	○	×	○	×	×
4	ポークミンチカツA	×	○	×	○	×	×	11	パンネ	×	×	×	○	×	×
5	厚揚げ	×	○	×	×	×	×	11,20	粉チーズ	×	×	○	×	×	×
5	いちごタルト	○	○	○	○	×	×	13	九条ねぎ焼売	×	○	×	○	×	×
5	ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	○	×	×	×	13	コチュジャン	×	○	×	×	×	×
6	ビーフシチュー(レトルト)	×	○	○	×	×	×	13,22	いり卵	○	×	×	○	×	×
6,11,20	バター	×	×	○	×	×	×	14	白みそ	×	○	×	×	×	×
7,13,18,19	赤みそ	×	○	×	×	×	×	15	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
8	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	15	ハンバーグD	×	○	×	×	×	×

※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)の可能性がります。