

令和6年 選択制・中学校給食  
**2月のメニュー**  
 京都市教育委員会

今月の新menu 第1回 中学校給食 レシピアイデア募集★



6日 ヤンニョム厚揚げ

最優秀賞の2品が登場します。  
 ☆レシピアイデアのポイント  
 ☆食べる人へのメッセージをもらいました!



8日 大根と鶏肉のあんかけ

下京中学校 2年 浅野 航典さん  
 「かぼと鶏肉のあんかけ」をアレンジしました。

☆2月のメニューなので、寒い冬に体が温まるしょうがを使ったあんかけの料理にしました。冬が旬の野菜と、価格が比較的安い鶏肉を使い、僕たち中学生が好きそうな味付けにしました。  
 ☆食べたときに少しでも美味しいな、温まるな、と思ってもらえたらうれしいです!

旭丘中学校 2年 鷲見 佳凜さん  
 「タンパク質豊富なヤンニョム厚揚げ」をアレンジしました。

☆部活動などで活発に動く中学生には、タンパク質が必要だと思ったのでタンパク質の豊富な厚揚げを使用しました。  
 ☆中学生で必要な栄養素はタンパク質で特に運動をする人は大事な栄養素のひとつなので、ぜひこの「ヤンニョム厚揚げ」を食べて、タンパク質をとってください!

地産地消



※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。

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

2月分の予約期間のお知らせ

予約システム 1月 1日(月)~15日(月)  
 予約マークシート 1月 9日(火)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。

今年の恵方は東北東!  
**2月3日は節分です!**

「節分」は季節の節目のことを言い、昔はその次の日の「立春」を一年の始まりとしていました。節分には、邪気を払うために豆まきをしたり、邪気を鬼に見立て、鬼が苦手な鰯を焼いて玄関に飾ったり、一年の幸福を願ってその年の恵方をむいて巻き寿司を食べたりする習慣がありますね。  
 給食では、2日(金)に「鯛のしょうが煮」と「カリカリ大豆」が登場します。行事と食べ物との関わりを知り、味わって食べましょう。

1木 親子とじ 麦



・かぼちゃの天ぷら ・野菜のきんぴら  
 ・キャベツの土佐煮 ・大根の甘酢煮

京都府産の九条ねぎです。

2金 鯛のしょうが煮



・小松菜のいため物 ・肉じゃが  
 ・切干大根の三杯酢 ・カリカリ大豆

節分献立

「節分」とは、立春の前日、冬から春への季節が移り変わる日を指します。給食では節分にちなんで、「鯛のしょうが煮」「カリカリ大豆」が登場します。

5月 ビーフシチュー



・ひじきとコーンの天ぷら ・ほうれん草のソテー  
 ・カリフラワーのチーズ焼き  
 ・人参とセロリのマスタードあえ

6火 ヤンニョム厚揚げ



・もやしいため ・れんこんの磯辺揚げ  
 ・大根菜とえのきの煮浸し  
 ・こんにゃくの南蛮いため

「ヤンニョム厚揚げ」はレシピアイデア最優秀賞の献立です!

7水 エビフライ



・野菜のツナタルソース ・ミートスパゲティ  
 ・ほうれん草とコーンのソテー ・パイナップル(缶)

卒業祝いmenu

卒業のお祝いに、年に一度の「エビフライ」と人気の「ミートスパゲティ」を組み合わせました。「エビフライ」は手作りのツナタルソースをつけて食べましょう。

8木 大根と鶏肉のあんかけ



・ブロッコリーのさっと煮  
 ・さつまいものかりんどう揚げ  
 ・きんぴらごぼう ・酢の物

「大根と鶏肉のあんかけ」はレシピアイデア最優秀賞の献立です!

9金 鯛のゆずみそ焼き



・大根菜のおかかいため ・きつね丼の具  
 ・じゃがいものあっさり煮 ・茎わかめのいため物

和(なごみ)献立

京都府舞鶴港で水揚げされた鯛を使った「鯛のゆずみそ焼き」や、初午の日に合わせて「きつね丼の具」には冬が旬の九条ねぎを使います。地元でとれた季節の食材を味わってください。

13火 回鍋肉



・ちくわの天ぷら ・小松菜のごまいため  
 ・もやしの煮浸し ・人参のごまあえ

「回鍋肉」は中国の家庭料理のひとつです。豚肉と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。

14水 カレーコロッケ



・大根菜のいため物 ・鶏肉と大豆のトマト煮  
 ・焼きりんご ・和風ピクルス

バレンタインmenu

バレンタインデーにちなんで、ハート形の「カレーコロッケ」が登場します。手作りデザート「焼きりんご」も組み合わせました。

15木 鯖の梅煮



・ほうれん草ともやしのいため物  
 ・れんこんとひき肉の甘辛いため  
 ・さつまいもと昆布の煮物 ・こんにゃくの含め煮

鯖には、生活習慣病予防に効果的なDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれます。

16金 鶏肉の塩こうじ揚げ



・野菜のせん切りいため  
 ・ひじきと高野豆腐の煮物  
 ・切干大根のごまあえ ・白菜のゆず風味

塩こうじには、肉や魚をやわらかくしてうまみを引き出す働きがあります。

19月 カレー



・わかさぎの磯辺揚げ ・ブロッコリーのソテー  
 ・もやしとニラの塩ごまあえ  
 ・シナモンがぼちや

「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

20火 かき揚げ



・小松菜の香味あえ ・白菜の柔らか煮  
 ・黒蜜きなごだんご ・おから

優しい甘さの手作り黒蜜を味わってください。

21水 ビビンバ



・豆腐入りつくねの蒸し焼き ・キャベツのソテー  
 ・切干大根のはりはり漬け ・さつまいもの煮物

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

22木 油淋鶏



・小松菜のガーリックいため ・ひじき豆  
 ・かぼちゃの煮付け ・こんにゃくのピリ辛いため

京都府産の九条ねぎです。

26月 豚肉のしょうがいため



・ブロッコリーのごま煮 ・高野豆腐と野菜の煮物  
 ・白菜のおかか煮 ・えのきと人参のさっぱりいため

白菜は、冬が旬の野菜です。味わって食べましょう。

27火 鰯のみぞれがけ



・ほうれん草のごまあえ ・てっぱい  
 ・キャベツと鶏肉のいため物  
 ・みかん(缶)

京都府産の九条ねぎです。

「てっぱい」はかまぼこや油揚げ、九条ねぎなどに、白みそを使った酢味噌をあえて作ります。

28水 焼きハンバーグ



・チャウダー ・大根菜のごま油いため  
 ・ビーンズフライ  
 ・三度豆のソテー

大豆、手羽豆、金時豆が入ったミックスビーンズです。ガーリックパウダー、食塩、片栗粉をまぶして揚げます。

29木 タンドリーチキン



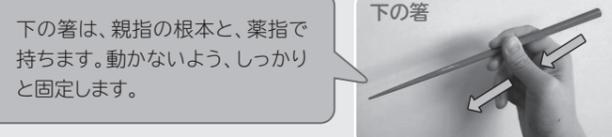
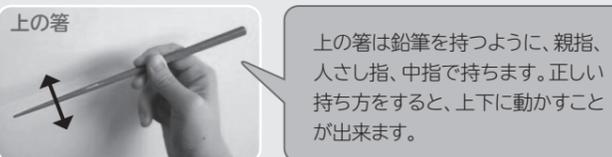
・小松菜のソテー ・切干大根の煮付け  
 ・じゃがいものピリ辛いため  
 ・こんにゃくのごまみそあえ

カレー粉、ヨーグルト、トマトケチャップなどに漬けこんでじっくり焼き上げます。



### 「箸」の持ち方をマスターしよう

箸は、食べ物を口に運ぶための、大切な道具です。そして、箸の使い方は、私たちが食事をする上での、最も基本的なマナーです。正しい持ち方をマスターして、楽しく、おいしく、美しく食べられるようになります。



### 正しい持ち方



2月2日(金)の節分献立には、骨付きの鰯を使っています。正しい持ち方で、骨を上手に取って食べましょう。



**1日(木) 762kcal**

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

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

かぼちゃの天ぷら:63kcal 西洋かぼちゃ,小麦粉,なたね油

野菜のきんぴら:33kcal 人参,三度豆,つきこんにゃく,白ごま,なたね油,砂糖,本みりん,(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

大根の甘酢煮:11kcal 大根,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢

**9日(金) 842kcal**

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

鱈のゆずみそ焼き:121kcal さわら,食塩,料理酒,白みそ,信州みそ,本みりん,ゆず果汁,なたね油

大根葉のおかかいため:22kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡)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

じゃがいものあっさり煮:34kcal じゃがいも,本みりん,三温糖,(淡)醤油,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

**20日(火) 806kcal**

麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦

かき揚げ:148kcal 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

小松菜の香味あえ:13kcal 小松菜,しょうが,白ねぎ,(濃)醤油,ごま油

白菜の柔らか煮:47kcal 白菜,豚肉,人参,しょうが,(淡)醤油,料理酒,削り節

黒蜜きなごだんご:80kcal 白玉だんご,三温糖,黒砂糖,片栗粉,(濃)醤油,きな粉

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

**29日(木) 780kcal**

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

タンドリーチキン:99kcal 鶏肉,ヨーグルト(全脂無糖),トマトケチャップ,カレー粉,(濃)醤油,食塩,こしょう

小松菜のソテー:13kcal 小松菜,人参,なたね油,(淡)醤油,こしょう

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

じゃがいものピリ辛いため:31kcal じゃがいも,ごま油,トウバンジャン,本みりん,食塩,(淡)醤油,米酢

こんにゃくのごまみそあえ:34kcal 板こんにゃく,砂糖,本みりん,料理酒,信州みそ,すりごま

**2日(金) 819kcal**

とりめし:383kcal 精白米,鶏肉,ごぼう,人参,しょうが,なたね油,砂糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油,かつおだし

鱈のしょうが煮:108kcal いわし,しょうが,三温糖,料理酒,(濃)醤油

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

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

切干大根の三杯酢:28kcal 切干大根,しらす干し,砂糖,(淡)醤油,米酢

かりかり大豆:61kcal 大豆,片栗粉,なたね油,砂糖,(濃)醤油,本みりん

**13日(火) 792kcal**

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

回鍋肉:114kcal 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

ちくわの天ぷら:69kcal 焼きちくわ,小麦粉,なたね油

小松菜のごまいため:21kcal 小松菜,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油

もやしの煮浸し:50kcal 油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,削り節,太もやし

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

**21日(水) 843kcal**

ご飯:376kcal 精白米

ピビンバ:187kcal 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,こしょう,ごま油,ほうれん草,人参,大豆もやし,コチュジャン

豆腐入りつくねの蒸し焼き:63kcal 豆腐入りつくね,なたね油

キャベツのソテー:13kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,こしょう

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

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



**5日(月) 824kcal**

ご飯:376kcal 精白米

ビーフシチュー(レトルト):168kcal

ひじきとコーンの天ぷら:81kcal ひじき,コーン,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油

ほうれん草のソテー:16kcal ほうれん草,人参,なたね油,(濃)醤油,食塩,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

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

**14日(水) 776kcal**

ご飯:376kcal 精白米

カレーコロッケ:106kcal カレーコロッケ,なたね油

大根葉のいため物:18kcal 大根葉,なたね油,(淡)醤油,こしょう,本みりん

鶏肉と大豆のトマト煮:92kcal 大豆水煮,鶏肉,玉ねぎ,人参,ホールトマト,なたね油,トマトケチャップ,ウスターソース,チキンスープ,こしょう,食塩

焼きりんご:36kcal りんご,バター,砂糖,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

**22日(木) 828kcal**

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

油揚げ:141kcal 鶏肉,食塩,料理酒,片栗粉,なたね油,青ねぎ,しょうが,(濃)醤油,米酢,砂糖

小松菜のガーリックいため:16kcal 小松菜,にんにく,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

ひじき豆:101kcal ひじき,大豆水煮,油揚げ,なたね油,三温糖,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

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

**6日(火) 800kcal**

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ゼンニヨム厚揚げ:173kcal 厚揚げ,三温糖,(濃)醤油,削り節,豚肉,玉ねぎ,ごま油,コチュジャン,トマトケチャップ,(淡)醤油,本みりん,砂糖,にんにく,こしょう

もやしいため:13kcal 太もやし,ピーマン,人参,なたね油,食塩,こしょう

大根葉とえのきの煮浸し:25kcal 大根葉,人参,えのきだけ,本みりん,(淡)醤油,削り節

れんこんの磯辺揚げ:62kcal れんこん,食塩,青のり,片栗粉,なたね油

こんにゃくの南蛮いため:16kcal 板こんにゃく,白ごま,ごま油,米酢,(濃)醤油,砂糖,とうがらし粉,削り節

**15日(木) 820kcal**

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鱈の梅煮:160kcal さば,しょうが,梅びしお,三温糖,料理酒,(濃)醤油

ほうれん草ともやしのいため物:18kcal ほうれん草,太もやし,人参,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

れんこんとひき肉の甘辛いため:64kcal れんこん,豚ひき肉,人参,玉ねぎ,なたね油,(濃)醤油,三温糖,本みりん,料理酒

さつまいもと昆布の煮物:63kcal さつまいも,細昆布,砂糖,(淡)醤油

こんにゃくのかき揚げ:4kcal 板こんにゃく,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節

**26日(月) 783kcal**

ご飯:376kcal 精白米

豚肉のしょうがいため:125kcal 豚肉,料理酒,食塩,こしょう,玉ねぎ,しょうが,なたね油,本みりん,(濃)醤油,オイスターソース

ブロッコリーのごま煮:36kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,白ごま

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

白菜のおかか煮:11kcal 白菜,(淡)醤油,本みりん,花かつお,昆布

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,ゆず果汁

**7日(水) 797kcal**

ご飯:342kcal 精白米

エビフライ:93kcal エビフライ,なたね油

野菜のツナタルソース:90kcal 人参,じゃがいも,なたね油,まぐろフレーク,玉ねぎ,食塩,こしょう,マヨネーズ(ノンエッグ)

ミートスパゲティ:83kcal セモリナスパゲティ,豚ひき肉,玉ねぎ,人参,なたね油,小麦粉,トマトケチャップ,ホールトマト,ウスターソース,食塩,こしょう

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

パインアップル(缶):23kcal

**16日(金) 894kcal**

ご飯:376kcal 精白米

鶏肉の塩こうじ揚げ:148kcal 鶏肉,料理酒,塩こうじ,小麦粉,片栗粉,なたね油

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

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

白菜のゆず風味:7kcal 白菜,(淡)醤油,削り節,ゆず果汁

**27日(火) 786kcal**

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鱈のみぞれがけ:88kcal 鱈薄粉付き,なたね油,大根おろし,(濃)醤油,(淡)醤油,本みりん,ゆず果汁,削り節,片栗粉

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

キャベツと鶏肉のいためもの:49kcal キャベツ,人参,鶏ひき肉,食塩,料理酒,洋からし,ごま油,(淡)醤油,(濃)醤油,本みりん

てっぱい:89kcal かまぼこ,油揚げ,人参,青ねぎ,板こんにゃく,本みりん,(淡)醤油,削り節,白みそ,砂糖,米酢

みかん(缶):19kcal

**8日(木) 864kcal**

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

大根と鶏肉のあんかけ:137kcal 鶏肉,料理酒,食塩,しょうが,白ねぎ,大根,小松菜,本みりん,(淡)醤油,削り節,片栗粉

ブロッコリーのさっと煮:19kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,削り節

きんぴらごぼう:65kcal 人参,焼きちくわ,ごぼう,白ごま,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油

さつまいものかりんとう揚げ:113kcal 大豆水煮,片栗粉,さつまいも,なたね油,黒砂糖,三温糖,(濃)醤油

酢の物:19kcal きゅうり,わかめ,白ごま,砂糖,(淡)醤油,米酢,削り節

**19日(月) 882kcal**

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

カレー(レトルト):194kcal

わかさぎの磯辺揚げ:68kcal わかさぎ,料理酒,食塩,青のり,小麦粉,片栗粉,なたね油

ブロッコリーのソテー:18kcal ブロッコリー,なたね油,食塩,こしょう

もやしとららの塩ごまあえ:47kcal 太もやし,しら,にんにく,すりごま,食塩,ごま油,米酢,砂糖,こしょう

シナモンかぼちゃ:38kcal 西洋かぼちゃ,バター,砂糖,食塩,シナモン

**28日(水) 872kcal**

ツナとコーンのピラフ:379kcal 精白米,コーン,まぐろフレーク,玉ねぎ,チキンスープ,(淡)醤油,本みりん,こしょう,食塩,ガーリックパウダー,バター

チャウダー(レトルト):131kcal

焼きハンバーグ:106kcal ハンバーグD

大根葉のごま油いため:16kcal 大根葉,ごま油,砂糖,(淡)醤油

ビーンズフライ:98kcal 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

三度豆のソテー:4kcal 三度豆,バター,食塩,こしょう

### 小さな体に大きな栄養「大豆」

日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたどって「まめ」といいます。これは豆が栄養のある食材として、昔から親しまれてきた表れでもあります。

特に、日本の食事に欠かせない大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、良質なたんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質以外にも、ビタミンB群やカルシウム、鉄など栄養素がぎっしり詰まっています、私たちの食事に欠かすことのできない大切な食材です。

また、昔から和食を支えてきたご飯とみそ汁やご飯と煮豆といった組み合わせは、ご飯の炭水化物と大豆のビタミンB1で効率よくエネルギーに変えられたり、お米に少ない必須アミノ酸を大豆が補って良質なたんぱく質を摂ることができたりと、栄養バランスを整える面からも効率的な食べ合わせです。

豆は苦手…という声も聞きますが、大豆は豆そのままだけでなくさまざまな加工食品にもなっています。積極的に取り入れていきましょう。



### 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, 21	いり卵	○	×	×	○	×	×	9, 27	白みそ	×	○	×	×	×	×
5	ビーフシチュー(レトルト)	×	○	○	○	×	×	9, 29	信州みそ	×	○	×	×	×	×
5	粉チーズ	×	×	×	○	×	×	13	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×
6	厚揚げ	×	○	×	×	×	×	13, 21	赤みそ	×	○	×	×	×	×
6, 21	コチュジャン	×	○	×	×	×	×	14	カレーコロッケ	×	○	×	○	×	×
7	エビフライ	×	○	×	○	○	×	14, 19, 28	バター	×	×	○	×	×	×
7	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	16, 26	高野豆腐	×	○	×	×	×	×
7	セモリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×	19	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
9, 13, 16, 20, 22, 27, 29	油揚げ	×	○	×	×	×	×	20	おから	×	○	×	×	×	×

※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。