

令和6年 選択制・中学校給食

3月のメニュー

京都市教育委員会



3月分の予約期間のお知らせ



← 予約システム 2月 1日(木)～14日(水)
予約マークシート 2月 6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。

中学校給食担当の栄養士より



給食を通して、いろいろな食べ物や料理、食文化やマナーについて伝えてきました。

「食」はみなさんが心身ともに健康に過ごすための大切な土台です。みなさんの体は、みなさんが口にして食べたものから作られます。好きなものを食べるのももちろん良いですが、成長のため、自分の体のために食べるものを選ぶようになってください。

みなさんの食生活をさらに素敵なものにするために…☆

- 基本は「早寝・早起き・朝ごはん」
- 成長期にダイエットは ×
- 苦手な食べ物も一口からチャレンジ！
食べず嫌いはいもったいない！

1日3食
しっかり食べて、
しっかり運動
しましょう。



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」

※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。



牛乳が
(138kcal)

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



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。

今月の新menu



台湾の家庭料理をイメージしたメニューです。
ピーマンを豚肉、ニラ、もやし、しいたけなどと一緒
に炒めて、オイスターソースやチキンスープで
味付けします。ニラは春に旬を迎える野菜です。
旬の食材も味わってください。

給食ってあったかい

旭丘中学校 3年 中村 奏渚

私は、給食とお弁当は何も変わらないと思っています。作る人が家族か、それ以外の誰かか。それだけだと思っています。私は、給食に多くの魅力を感じています。お弁当箱を洗う面倒から解放されること、母が30分多く寝ていただけること、食べず嫌いがなくなったこと。でも何より私は、温かい気持ちになれることだと思います。

その理由は、配膳員さんの小さい気遣いにありました。私が給食を取りに行く時、配膳員さんは私が取りやすいように気遣ってくださり、いつも手前に置いてくれます。私はそれを見る度、感謝でいっぱいになります。

「温かい人が、いつも温かいごはんを届けてくれる」それが当たり前ではなく特別な事だと、給食は私に気づかせてくれました。私は、私にできる事は、「その感謝を空っぽのお弁当箱で伝えること」だと感じています。

僕の給食

洛風中学校 3年 山下 遼馬

僕は、中学一年生の頃から給食を食べています。僕の給食の良いと思う所は、栄養もバランス良く取れて、その上とても美味しいという所です。自分で昼食を作ると、どうしても栄養が偏ってしまいます。そして、とても美味しいというのは、午後からの勉強のモチベーションを上げてくれます。だから、気持ちの面でも、栄養においても、健康的な給食には、とても感謝しています。苦手なメニューも少なく、おかずは基本ごはんには合うので、とても食べやすいです。

正直、今の給食への不満は一つも無いので、中学三年生の残りの期間、今まで通り給食を頂こうと思っています。

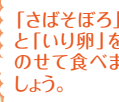
残り短いですが、今までも、これからも、感謝しながら、美味しく給食を食べられれば良いなと思っています。

1金 豆腐ハンバーグ



ひなまつり

- ・菜の花のいため物 ・さばそぼろ
- ・いり卵 ・もやしとニラの塩ごまあえ
- ・茎わかめのいため物



「さばそぼろ」と「いり卵」をのせて食べましょう。

7木 ビビンバ



京都府産の丸条ねぎです。

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。



8金 かき揚げ

- ・小松菜のいため物 ・高野豆腐のそぼろ煮
- ・切干大根の三杯酢
- ・こんにゃくの含め煮



人気の手作りの「かき揚げ」です。ひとつひとつ形を整えてから揚げます。



14木 さごしのしょうが煮



- ・大根菜のごまいため ・ひじきそぼろ丼の具
- ・キャベツのごま煮 ・おから

京都府産の丸条ねぎです。

京都府舞鶴産のさごしです。

京都府舞鶴港で水揚げされたさごしを使った「さごしのしょうが煮」や、主食のご飯によく合う「ひじきそぼろ丼の具」などを組み合わせています。

4月 チキンの照りから

- ・ブロッコリーのガーリックソテー
- ・キャベツの煮浸し ・シナモンかぼちゃ
- ・人参のごまあえ



鶏のから揚げに手作りのタレを絡めて仕上げます。

5火 あじフライ

- ・小松菜のごま油いため ・炒米粉
- ・白菜のゆず風味 ・金時煮豆



「炒米粉(チャオミーフェン)」は新献立です。

京都府舞鶴産の魚です。

6水 カレー

- ・ヒレカツ ・大根菜のいため物
- ・カリフラワーのバターいため
- ・きゅうりのピクルス



「ヒレカツ」をのせて、カツカレーにすることが出来ます。

11月 ハッシュドビーフ

- ・コーンとツナのふんわり揚げ
- ・大根菜のごま油いため
- ・キャベツと人参のソテー ・みかん(缶)



「防災献立」として災害時に備えて長期保存できる食品(トルト、缶詰など)を組み合わせています。



12火 豚肉のしょうがいため

- ・ほうれん草のソテー ・五目煮豆
- ・白菜のおかか煮 ・えのきと人参のさっぱりいため



大豆には、たんぱく質だけでなく、ビタミンB1、カルシウム、鉄なども豊富に含まれています。

13水 鶏肉のスパイシーいため

- ・ブロッコリーのいため物 ・高野豆腐の煮つけ
- ・ポテトの香草揚げ ・大根の甘酢煮



高野豆腐には鉄やカルシウムが豊富に含まれています。

18月 親子とじ

- ・ひと口がんもの含め煮 ・小松菜のソテー
- ・切干大根のはりはり漬け ・いりじゃこ



京都府産の丸条ねぎです。

19火 鯖の竜田揚げ

- ・大根菜のおかかいため ・もやしのソテー
- ・ひじきと高野豆腐の煮物 ・豚肉の甘辛そぼろ



「豚肉の甘辛そぼろ」はご飯によく合う献立です。



令和6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！



3月3日は「ひなまつり」です！



「桃の節句」や「上巳の節句」といい、女の子の健やかな成長と幸せを願います。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。

給食では、1日（金）に、「ちらしずし」、春が旬の菜の花を使用した「菜の花のいため物」、ひしもちと同じ色合いの「三色ゼリー」などを組み合わせています。

春の味覚「菜の花」

春が旬の菜の花は、花が開く前のつぼみのうちが食べごろと言われています。カルシウムやビタミン類、食物繊維などが多く含まれています。ほんのりと苦みもある、季節の味を楽しみましょう。



ひしもちの三色は何の色？

桃色は桃の花、白色は雪、緑色は大地を表していて、「雪が解けて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という春の情景を表していると言われています。



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。

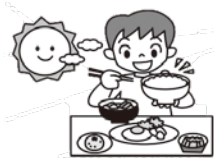


1年間を振り返ろう

この1年間を振り返って、自分の食生活はどうでしたか？
毎日の食事を振り返って、食生活チェックをしてみましょう。

☐

朝昼夕の3食を規則正しくとり、良い生活リズムで過ごすことができた。

☐

好き嫌いをく何でも食べることができた。または苦手なものにもひと口からチャレンジできた。

☐

自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。

☐

間食や夜食は、量を決めて食べる事ができた。

☐

箸の持ち方や食事のマナーに気を配ることができた。

☐

地域の食材や郷土料理、季節ごとの行事食を知り味わって食べた。

☐

食事の前や調理の前には石けんで手を洗い、衛生にも気を配ることができた。

☐

食べ物の命や、作ってくれた人への感謝の気持ちを持つことができた。



1日（金）811kcal



ちらしずし:372kcal 精白米,ちらしずしの具,食塩,米酢,本みりん

豆腐ハンバーグ:63kcal

菜の花のいため物:19kcal 菜の花,ほうれん草,人参,なたね油,洋からし,(淡)醤油,砂糖

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

いり卵:54kcal いり卵,卵,食塩,こしょう,なたね油,片栗粉

もやし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

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

三色ゼリー-B:45kcal

4日（月）830kcal



ご飯:376kcal 精白米

チキンの照りから:140kcal 鶏肉,しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,本みりん,砂糖

ブロッコリーのガーリックソテー:18kcal ブロッコリー,にんにく,(淡)醤油,食塩,こしょう,なたね油

キャベツの煮浸し:81kcal キャベツ,油揚げ,本みりん,(淡)醤油,削り節

シナモンかぼちゃ:50kcal 西洋かぼちゃ,バター,砂糖,食塩,シナモン

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

7日（木）925kcal



麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ビビンバ:176kcal 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

九条ねぎ入り揚げしゅうまい:47kcal 九条ねぎ,焼売,なたね油

キャベツとコーンのソテー:34kcal キャベツ,コーン,なたね油,食塩,こしょう,(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

パイナップル(缶):23kcal

ヨーグルトC:64kcal

8日（金）802kcal



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

かき揚げ:160kcal 西洋かぼちゃ,焼きちくわ,玉ねぎ,枝豆,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油

小松菜のいため物:12kcal 小松菜,なたね油,(淡)醤油

高野豆腐のそぼろ煮:107kcal 高野豆腐,三温糖,(淡)醤油,削り節,鶏ひき肉,しょうが,なたね油,玉ねぎ,人参,料理酒,本みりん,片栗粉

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

こんにゃくの含め煮:4kcal 板こんにゃく,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節

13日（水）778kcal



ご飯:376kcal 精白米

鶏肉のスパイシーいため:97kcal 鶏肉,人参,玉ねぎ,にんにく,なたね油,砂糖,カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース,(濃)醤油

ブロッコリーのいため物:19kcal ブロッコリー,なたね油,食塩

高野豆腐の煮つけ:78kcal 高野豆腐,人参,三度豆,本みりん,三温糖,(淡)醤油,削り節

ポテの香草揚げ:59kcal じゃがいも,食塩,バジル,片栗粉,なたね油

大根の甘酢煮:11kcal 大根,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢

14日（木）826kcal



麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

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

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

ひじきそぼろ丼の具:107kcal 鶏ひき肉,玉ねぎ,人参,ひじき,(濃)醤油,豆みそ,料理酒,本みりん,三温糖,にんにく,しょうが,なたね油

キャベツのごま煮:22kcal キャベツ,白ごま,(淡)醤油,削り節

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

5日（火）709kcal



麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦

あじフライ:99kcal あじフライ,なたね油,ウスターソース,トマトケチャップ,砂糖,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節

小松菜のごま油いため:16kcal 小松菜,人参,ごま油,食塩,(淡)醤油

炒米粉:58kcal ビーフン,豚肉,にんにく,人参,干しいたけ,太もやし,にら,ごま油,チキンスープ,料理酒,こしょう,砂糖,オイスターソース,(淡)醤油

白菜のゆず風味:10kcal 白菜,(淡)醤油,削り節,ゆず果汁

金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

6日（水）818kcal



玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

カレー(レトルト):194kcal

ヒレカツ:59kcal ヒレカツ,なたね油

大根葉のいため物:19kcal 大根葉,なたね油,(淡)醤油,こしょう,本みりん

カリフラワーのバターいため:22kcal カリフラワー,玉ねぎ,バター,食塩,こしょう

きゅうりのピクルス:7kcal きゅうり,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

12日（火）762kcal



麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

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

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

五目煮豆:86kcal 大豆水煮,焼きちくわ,人参,板こんにゃく,昆布,三温糖,(濃)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 えのきたけ,人参,なたね油,(淡)醤油,ゆず果汁

19日（火）915kcal



麦ご飯:373kcal 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

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

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

豚肉の甘きそぼろ:67kcal 人参,豚ひき肉,しょうが,赤みそ,砂糖,なたね油,白ごま

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	三色ゼリー-B	×	○	×	×	×	×	6	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
1	ちらしずしの具	×	○	×	○	×	×	6	ヒレカツ	×	○	×	○	×	×
1	豆腐ハンバーグ	×	○	×	×	×	×	7	九条ねぎ焼売	×	○	×	○	×	×
1,7,18	いり卵	○	×	×	○	×	×	7	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×
4,6	バター	×	×	○	×	×	×	7,19	赤みそ	×	○	×	×	×	×
4,14,19	油揚げ	×	○	×	×	×	×	8	じゃこひじきごはんの素	×	○	×	○	×	×
5	あじフライ	×	○	×	○	×	×	8,13,19	高野豆腐	×	○	×	×	×	×
5,12	オイスターソース	×	○	×	○	×	×	11	豆腐	×	○	×	×	×	×

*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）の可能性があります。

