

## 令和元年 選択制・中学校給食

# 12月のメニュー

京都市教育委員会

## 日本食で大切にしたい「お米」

給食のご飯は12月から新米になります。新米は普段のお米より水分が多くて、香りやつやがよく、粘りがあります。  
日本人の食事の中心となるお米を味わって食べましょう。

### ご飯のパワー

- ① 脳や体のエネルギーになる  
特に、脳のエネルギー源は炭水化物だけ!
- ② いろいろな料理に合う  
和・洋・中、いろいろな味と相性抜群!
- ③ 肥満を予防することができる  
パンや麺よりゆっくり消化するので腹もちがよく、食べすぎを防ぎます。

### お米の「お」のヒミツ...

おにぎり、おもち、お酒、おすし、お赤飯...。お米からできる食べ物の中には「お」がつくものがたくさんあります。  
お米は日本で昔から身近にある食べ物で、大切にされてきたので、丁寧に扱う時に使う「お」をつけて大切にいただいていた。  
また、ご飯の「こ」は「御」と書き、これもまた敬意や丁寧さを表す言葉です。  
昔から大切にされてきたお米を、大事に残さず食べたいですね。

## 今月の新menu

- 6a **にぎすの香草揚げ**  
京丹後で「沖ぎす」とも呼ばれて親しまれている白身魚です。パセリとオレガノを使って、さわやかな香りで仕上げました。
- 17a **壬生菜と豚肉のさっぱり煮**  
壬生菜と豚肉をだしをきかせた煮汁で味付けし、最後にゆず果汁を加えてさっぱりとした味に仕上げます。
- 19a **豚肉と大豆の中華煮**  
豚肉と大豆をオイスターソースや豆板醤などでじっくり煮込みました。ご飯に合う味付けになっています。

## 地産地消

- 2a **大根**  
大根と人参の煮物
- 4a **九条ねぎ さごし**  
さごしのねぎだれかけ
- 6a **にぎす**  
にぎすの香草揚げ
- 11a **たちお 太刀魚**  
たちお太刀魚のトマトソースかけ
- 17a **壬生菜**  
壬生菜と豚肉のさっぱり煮
- 19a **いわし 鰯**  
いわし鰯のかば焼き

### 2月 えびマヨ

ゆでキャベツ・大根と人参の煮物  
糸こんにゃくのきんぴら・人参のごまあえ  
京都産の六瓶です。  
ゆでキャベツは、えびマヨと一緒に食べましょう。

### 3月 鶏肉の照り焼き

もやしのソテー・厚揚げの煮付け  
切干大根と小松菜のナムル・こんにゃくの南蛮いため  
切干大根と小松菜のナムルは鉄やカルシウムがしっかりとれる1品です。

### 4月 さごしのねぎだれかけ

大根菜のごま油いため・高野豆腐と野菜の煮物  
カリフラワーのレモン和え・パイナップル(缶)  
京都府舞鶴産のさごしです。  
京都産の九条ねぎです。  
ひじきご飯

### 5月 豚肉の衣揚げ

小松菜のごまいため・きんぴらごぼう  
小かぶの炊いたん・人参とセロリのマスタードあえ  
小かぶと油揚げをだしで炊いて、やさしい味に仕上げています。

### 6月 金 ビーフシチュー

にぎすの香草揚げ・ほうれん草のソテー  
キャベツの甘酢・きのこのバターソテー  
にぎすの香草揚げは新献立です。  
京都府舞鶴産のにぎすです。

### 9月 あじ 鰯のみりん焼き

大根菜と油揚げの煮浸し・春雨のいため物  
ごぼうの甘辛煮・肉みそ  
肉みそはご飯によく合います。ご飯と一緒に食べましょう。

### 10月 スパイシーチキン

小松菜のソテー  
鮭とトマトのスパゲティ  
ひじきのソテー  
和風ピクルス  
カルシウムたっぷりの鮭パステを使ったスパゲティです。

### 11月 たちお 太刀魚フライのトマトソースかけ

京都府舞鶴産の太刀魚です。  
ほうれん草とエリンギのソテー  
白菜の柔らか煮  
二色いためサラダ  
茎わかめのいため物  
たちお太刀魚は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。  
いちごタルト

### 12月 木 プリプリ中華いため

うすら卵のいり煮・かまぼこ小松菜のいため物  
じゃこのつまみ揚げ・さつま芋のごまサラダ  
ひとつひとつ手作りで揚げています。  
京都産の九条ねぎです。

### 13月 金 豚肉のケチャップ煮

ブロッコリー添え・シナモンかぼちゃ  
ビーンズフライ・チャウダー  
かぼちゃは、ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれています。  
カレーピラフ

### 16月 ビビンバ

ハタハタのから揚げ・野菜のきんぴら  
切干大根のはりはり漬け・じゃがいものソテー  
ご飯にのせて食べましょう。

### 17月 火 鮭のグリル

大根菜のおかかいため・ひじきと高野豆腐の煮物  
壬生菜と豚肉のさっぱり煮・こんにゃくのピリ辛いため  
京都産の壬生菜です。  
裏面にレシビあり

### 18月 水 鶏肉のみそいため

ブロッコリーのごま煮・厚揚げのオイスターソース煮  
ピーマンのおかか煮・大根のピクルス  
京都産の九条ねぎです。  
京都産の六瓶です。  
ヨーグルト

### 19月 いわし 鰯のかば焼き

小松菜のさつと煮・豚肉と大豆の中華煮  
切干大根の煮付け・ごぼうのごまいため  
豚肉と大豆の中華煮は新献立です。  
京都府舞鶴産の鰯です。

### 20月 金 親子とじ

京都産の九条ねぎです。

### 和(なごみ)献立

ひとりがんもの含め煮  
かぼちゃの煮付け  
白菜のゆず風味  
ほうれん草のごまあえ  
冬至には、からだを温める食材としてかぼちゃを食べ、ゆず風呂に入る風習があります。12月22日の冬至に合わせて、「かぼちゃの煮つけ」や、冬が旬の白菜を煮てゆずの風味をつけた「白菜のゆず風味」を組み合わせて献立しました。

### 23月 さば 鯖の変わり煮

小松菜の香味あえ・ひじき豆  
うの花サラダ・みかん(缶)  
「小松菜の香味あえ」に使っている白ねぎ、しょうがは「香味野菜」ともいわれます。

### 24月 火 ポークミンチカツ

野菜のせん切りいため・いためビーフン  
大根菜の煮浸し・三度豆のソテー  
クリスマスにちなんだモミの木型のミンチカツです。  
ウスターソース

### 25月 水 カレ

チーズスクランブルエッグ・ブロッコリーのガーリックソテー  
ほうれん草とソーセージのソテー・えのきと人参のさっぱりいため  
カレーにチーズスクランブルエッグをトッピングすると、まろやかな味になります。



# 令和元年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!

## もっと知りたい！京野菜

### みぶな 壬生菜

ビタミンC 食物繊維 たっぶり!

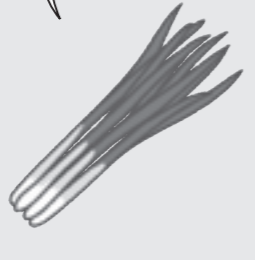


1800年代に水菜の変種が生まれ、壬生地区に多く栽培されたものとされています。水菜に比べると丸みを帯びた、細長い葉が特徴です。水菜との区別がはっきりした頃は不明ですが、文化元年（1804）の文献に「壬生に産する壬生菜」という記録があります。昔から京漬物の中でも干枚漬けに添えられ、高級品として扱われてきました。

今月は「壬生菜と豚肉のさっぱり煮」に使っています!

### 九条ねぎ

風邪予防にも◎ カロテン ビタミンC たっぶり!



九条ねぎは日本の葉ねぎ（青ねぎ）の代表品種です。今から約1200年前の平安時代ごろから栽培が始められたという記録が残っていて、京野菜の中でも歴史の古い野菜です。京都市南区九条付近で品質の良いねぎが栽培されていたことから「九条ねぎ」とよばれるようになりました。

今月は「さごしのねぎだれがけ」や「親子とじ」などに使っています!

## 今月の献立より

### 作ってみよう！給食レシピ

#### 壬生菜と豚肉のさっぱり煮

12/17

<材料（4人分）>

壬生菜	100g
人参	20g
豚肉	60g
だし汁	2/3カップ
料理酒	小さじ1
本みりん	小さじ1

市販の味付きポン酢でもOK!

#### <作り方>

- ① 壬生菜は3cmほどの食べやすい長さにて切ってさっと茹で、水気をきっておく。人参はせん切りにする。
- ② 鍋にだし汁と料理酒を入れて、豚肉を煮る。
- ③ 豚肉に火が通れば、人参を加えて、醤油、みりん、ゆず果汁で調味する。
- ④ 壬生菜を加えて混ぜ合わせて、全体になじませて仕上げる。

京野菜の壬生菜を使った一品です。人参を加える前にアク取りをすると、よりおいしく仕上がります。こいくちしょうゆとゆず果汁を市販のポン酢で代用する場合は、味を見ながら少量ずつ入れて調整してください。

#### 16日(月) 836kcal

**ご飯**: 394kcal 精白米  
**ビビンバ**: 179kcal 豚ひき肉、しょうが、ひまわり油、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  
**ハタハタのから揚げ**: 47kcal ハタハタ、料理酒、食塩、小麦粉、片栗粉、ひまわり油  
**野菜のきんぴら**: 33kcal 人参、三度豆、つきこんにゃく、白ごま、ひまわり油、砂糖、本みりん、(濃)醤油  
**切干大根のはりはり漬け**: 23kcal 切干大根、細昆布、米酢、砂糖、(淡)醤油  
**じゃがいもソテー**: 22kcal じゃがいも、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡)醤油

#### 24日(火) 749kcal

**麦ご飯**: 355kcal 精白米、米粒麦  
**ポークミンチカツ**: 161kcal ポークミンチカツA、ひまわり油、ウスターソース  
**野菜のせん切りいため**: 18kcal キャベツ、人参、玉ねぎ、ひまわり油、食塩、こしょう  
**いためビーフン**: 59kcal ビーフン、大豆もやし、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ごま油、チキンスープ、料理酒、食塩、こしょう、砂糖、(濃)醤油、(淡)醤油  
**大根葉の蒸し**: 14kcal 大根葉、本みりん、(淡)醤油、削り節  
**三度豆のソテー**: 4kcal 三度豆、バター、食塩、こしょう

#### 17日(火) 784kcal

**麦ご飯**: 390kcal 精白米、米粒麦  
**鮭のグリル**: 87kcal さけ、食塩、こしょう、オリーブ油  
**大根葉のおかいかため**: 24kcal 大根葉、花かつお、本みりん、(淡)醤油、ひまわり油  
**ひじきと高野豆腐の煮物**: 97kcal ひじき、高野豆腐、油揚げ、人参、砂糖、本みりん、(濃)醤油、(淡)醤油、削り節、青ねぎ  
**壬生菜と豚肉のさっぱり煮**: 37kcal 壬生菜、人参、豚も肉、料理酒、本みりん、(濃)醤油、ゆず果汁、削り節  
**こんにゃくのピリ辛いため**: 11kcal 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

#### 25日(水) 867kcal

**ご飯**: 394kcal 精白米  
**カレー(レトルト)**: 194kcal  
**チーズスクランブルエッグ**: 88kcal スクランブルエッグ、卵、粉チーズ、食塩、ひまわり油  
**ブロックリーのガーリックソテー**: 11kcal ブロックリー、んにく、(淡)醤油、食塩、こしょう、ひまわり油  
**ほうれん草とソーセージのソテー**: 32kcal ほうれん草、オールポークフランク、ひまわり油、こしょう、(淡)醤油  
**えのきと人参のさっぱりいため**: 10kcal えのきだけ、人参、ひまわり油、(淡)醤油、ゆず果汁

#### 18日(水) 905kcal

**ご飯**: 394kcal 精白米  
**鶏肉のみそいため**: 151kcal 鶏もも肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、太もやし、んにく、しょうが、ひまわり油、テンメンジャン、赤みそ、砂糖、料理酒、(濃)醤油  
**ブロックリーのごま煮**: 26kcal ブロックリー、本みりん、(淡)醤油、白ごま  
**厚揚げのオイスターソース煮**: 88kcal 厚揚げ、オイスターソース、三温糖、(淡)醤油、(濃)醤油、削り節、青ねぎ  
**ピーマンのおかか煮**: 20kcal ピーマン、人参、花かつお、ひまわり油、本みりん、(濃)醤油  
**大根のピクルス**: 19kcal 大根、砂糖、食塩、(淡)醤油、米酢  
**ヨーグルトB**: 69kcal



#### 19日(木) 930kcal

**麦ご飯**: 390kcal 精白米、米粒麦  
**鯛のかば焼き**: 175kcal いわし、しょうが、(濃)醤油、料理酒、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、本みりん、砂糖  
**小松菜のさっと煮**: 20kcal 小松菜、人参、本みりん、(淡)醤油、削り節  
**豚肉と大豆の中煮**: 108kcal 大豆水煮、豚もも肉、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ひまわり油、料理酒、本みりん、(濃)醤油、オイスターソース、トウバンジャン、食塩、こしょう  
**切干大根の煮付け**: 69kcal 切干大根、油揚げ、砂糖、本みりん、(淡)醤油、煮干し  
**ごぼうのごまいため**: 30kcal ごぼう、系こんにゃく、ひまわり油、(濃)醤油、三温糖、料理酒、白ごま

### 加工食品原材料(卵・大豆・牛乳・小麦・エビ・カニ)使用一覧表

食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
2,12,23 マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	10 セモリナスバゲティ	×	×	×	○	×	×
2,10 ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	○	×	×	×	11 いちごタルト	○	○	○	○	×	×
3,18 厚揚げ	×	○	×	×	×	×	11 太刀魚パン粉付き	×	○	×	○	×	×
4,5,9,17,19,23 油揚げ	×	○	×	×	×	×	13 チャウダー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
4,17 高野豆腐	×	○	×	×	×	×	13 ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	
6 ピーフン(レトルト)	×	○	○	○	×	×	16,20 いり卵	○	×	×	○	×	
6,13,24 バター	×	×	○	×	×	×	18 テンメンジャン	×	○	×	×	×	
9,16,18,23 赤みそ	×	○	×	×	×	×	18 ヨーグルトB	×	×	○	×	×	

\* 厳格な衛生管理のために原材料の詳細が必要な方は、各学校へお問い合わせください。  
 \* 魚介類・海産物は、いり及びえび・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を極めて微量ながら検出される可能性があります。  
 \* 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)の可能性あります。