令和元年

選択制・中学校給食



お申込みは1ヶ月単位です。 (年度途中での申込みもできます。)

日本食で大切にしたい「治院」

今月より新米です!

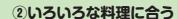
給食のご飯は12月から新米になります。新米は普段のお米より水分が多くて、香りやつやがよく、 粘り気があります。

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!



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名前には「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ました。

また,ご飯の「ご」は「御」と書き,これもまた敬意 や丁寧さを表す言葉です。

食べましょう

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







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。バジルとオレガノを 使って,さわやかな香りで仕 上げました。

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。

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。



大根と人参の煮物



九条ねぎ



さごしのねぎだれかけ



太力魚のトマトソースかけ 壬生菜と豚肉のさっぱり煮



にぎすの香草揚げ





鰯のかば焼き

・うずら卵のいり煮 ・かまぼこと小松菜のいため物



12未 プリプリ中華いため

・じゃこのつまみ揚げ ・さつまいものごまサラダ



13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





3 ∞ 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



っかりとれる

1品です。

食べましょう。

で飯にのせて

4 水 さごしのねぎだれかけ 大根葉のごま油いため ・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)



5 未豚肉の衣揚げ

・ 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



6 金 ビーフシチュー

2月え び マ ヨ

糸こんにゃくのきんぴら ・人参のごまあえ

・ゆでキャベツ ・大根と人参の煮物

・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



・大根葉と油揚げの煮浸し ・春雨のいため物 ·ごぼうの甘辛煮 ·肉みそ 肉みそはご飯に

9月鯵のみりん焼き



16月ビ ビ ン

・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

10火 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 ・アトレ゙ルきのソテ-・和風ピクルス

お楽しみ menu

鮮ペーストを使った



11水 太刀魚フライのトマトソースかけ

19未鰯のかば焼き



·茎わかめのいため物 太力魚は骨ごと

・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

よくかんで食べましょう



20金親





いちごタルト

・ひと口がんもの含め煮 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」を組み合わせました。

23月鯖の変わり煮

・小松菜の香味あえ ・ひじき豆 ・うの花サラダ ・みかん(缶)



に使っている

24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 ・大根葉の煮浸し ・三度豆のソテ



ノチカツでで

ウスターソース

25水カ

17火鮭のグリル

・壬生菜と豚肉のさっぱり煮 ・こんにゃくのピリ辛いため

・大根葉のおかかいため・ひじきと高野豆腐の煮物

・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



18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



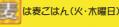
献立表等はホームページにも掲示しています。 京都市教育委員会 中学校給食献立表 | 検索。





















もっと知りたい!京野菜

ビタミン C 食物繊維 たっぷり!



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千枚 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



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!

2日(月) 889kcal

ご飯: 394kcal 精白米

えびマヨ: 280kcal むきえび,料理酒,ひまわり ニュットの日 いきんび 料埋酒,ひまわり 油,卵,小麦粉,片栗粉,マヨネーズ (ノンエッ グ),トマトケチャップ,ヨーグルト (全脂無糖) 水あめ

ゆでキャベツ: 9kcal キャベツ,食塩

大根と人参の煮物: 26kcal 大根,人参,本みりん

糸こんにゃくのきんぴら: 14kcal 糸こんにゃく ひまわり油.砂糖, (濃) 醤油

人参のごまあえ: 28kcal 人参,白ごま,ひまわり <u>* 2010年</u> : 2010年 : 八多, 2 油,料理酒, (濃) 醤油,本みりん

3日(火) 868kcal ■

麦ご飯: 390kcal 精白米.米粒麦

鶏肉の照り焼き:196kcal 鶏もも肉,料理酒,

もやしのソテー: 11kcal 太もやし,人参,ひまわり油, (淡) 醤油,食塩,こしょう

厚揚げの煮付け:91kcal 厚揚げ,三温糖,(濃)

切干大根と小松菜のナムル: 22kcal 切干大根 小松菜,人参,ごま油,砂糖,(淡) 醤油,米酢

4日(水) 834kcal

<u>**ひじきご飯**</u>: 412kcal 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

さごしのねぎだれかけ: 128kcal さごし,食塩, 料理酒,青ねぎ,しょうが,(濃)醤油,米酢,砂

大根葉のごま油いため:16kcal 大根葉,ごま油,

高野豆腐と野菜の煮物: 92kcal 高野豆腐,人参, 干ししいたけ,三温糖,本みりん,(淡) 醤油,削り節

カリフラワーのレモン和え: 23kcal カリフラ ワー,玉ねぎ,バセリ,オリーブ油,食塩,こしょ う,砂糖,米酢,レモン果汁

パイナップル (缶): 25kcal

5 日 (木) 931kcal ■

麦ご飯:390kcal 精白米.米粒麦

豚肉の衣揚げ: 259kcal 豚もも肉,しょうが,ガー リックパウダー,料理酒, (濃) 醤油,パセリ,小 麦粉,卵,片栗粉,食塩,ひまわり油

小松菜のごまいため: 17kcal 小松菜,白ごま,て まわり油,本みりん,(淡)醤油

きんぴらごぼう:49kcal 人参,ごぼう,ひまわり油 (濃) 醤油,三温糖,料理酒,白ごま

小かぶの炊いたん:57kcal 小かぶ.油揚げ.本み

<u>人参とセロリのマスタードあえ</u>: 21kcal 人参, セロリ,ひまわり油,りんご酢,砂糖,食塩,粒マ スタード

- **12日**(木) 944kcal 🚾

プリプリ中華いため: 143kcal 鶏もも肉,ごま油

<u>**うすら卵のいり煮**</u>:60kcal うずら卵,料理酒 (濃)醤油,本みりん

料理酒, (濃) 醤油,人参,しょうが,にんにく, ししいたけ,板こんにゃく,ピーマン,ひまわり

油.砂糖.トウバンジャン.(淡)醤油.米酢.片栗

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

6 日(金) 844kcal ■

玄米ご飯:393kcal 精白米,発芽玄米

ビーフシチュー (レトルト): 204kcal

にきすの香草揚げ: 61kcal にぎす,料理酒,食塩, こしょう,ガーリックパウダー,オレガノ,バジ ル,小麦粉,片栗粉,ひまわり油

ほうれん草のソテー: 18kcal ほうれん草,ひま わり油,食塩,こしょう, (淡) 醤油

キャベツの甘酢: 18kcal キャベツ,人参,ひまわ

きのこのバターソテー: 12kcal しいたけ,本しめじ,玉ねぎ,バター,食塩,こしょう

9日(月) 839kcal

ご飯: 394kcal 精白米

鯵のみりん焼き: 98kcal あじ,白ごま,(濃) 醤油,料 本みりん三温糖

大根葉と油揚げの煮浸し:57kcal 大根葉,油揚げ、本みりん、(淡)醤油、削り節

春雨のいため物: 60kcal 緑豆はるさめ,人参,大 豆もやし,干ししいたけ,ごま油,料理酒,食塩 こしょう, (濃) 醤油, (淡) 醤油

ではうの甘辛煮: 31kcal ごぼう,ひまわり油,砂糖,本みりん, (濃) 醤油,とうがらし粉

肉みそ: 61kcal 大豆水煮,豚ひき肉,赤みそ,砂

10日(火) 878kcal ■

麦ご飯: 355kcal 精白米,米粒麦

スパイシーチキン:208kcal 鶏もも肉,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,ひまわり油

<u>小松菜のソテー</u>: 15kcal 小松菜,人参,ひまわり 油, (淡) 醤油,こしょう

鮭とトマトのスパケティ: 117kcal セモリナス パケティ鮭ペースト,玉ねぎ,ピーマン,オリー ブ油,にんにく,トマトケチャップ,ウスター ソース.砂糖.食塩.こしょう

ひじきのソテー: 29kcal ひじき,コーン,三度豆 ひまわり油,砂糖,こしょう, (淡) 醤油

和風ピクルス: 16kcal きゅうり,人参,赤しそぶりかけ,白ごま 砂糖 食塩 (濃) 醤油 りんごぎ

─ **11日**(水) 919kcal 🔤

ご飯: 358kcal 精白米

太刀魚フライのトマトソースかけ: 192kcal 太 刀魚パン粉付き,ひまわり油,玉ねぎ,ホールトマト,砂糖,トマトケチャップ,オレガノ,食塩,

ほうれん草とエリンギのソテー: 15kcal ほうれん草、エリンギ、ひまわり油、(淡) 醤油、こしょう

白菜の柔らか煮: 48kcal 白菜,豚もも肉,人参 しょうが, (淡) 醤油,料理酒,削り節

二色いためサラダ: 32kcal 人参,じゃがいも,ひ まわり油,食塩,砂糖,(淡)醤油,米酢,すりごま

茎わかめのいため物: 13kcal 茎わかめ,しょう つり油,(淡)醤油,砂糖,白ごま,削り節 **いちごタルト**: 123kcal

かまぼこと小松菜のいため物: 30kcal 小松菜, 人参,かまぼこ,ひまわり油,洋からし,(淡) 醤 油,砂糖

<u>じゃてのつまみ揚げ</u>: 108kcal しらす干し,キャ ベツ,青ねき,コーン,小麦粉,片栗粉,青のり ひまわり油,バーベキューソース,砂糖,トマト ケチャップ,ウスターソース

さつまいものごまサラダ: 75kcal さつまいも マヨネーズ (ノンエッグ) ,白ごま, (濃) 醤油

─ **13日**(金) 950kcal 🗐

カレーピラフ: 420kcal 精白米,まぐろフレーク 人参、コーン、玉ねぎひまわり油、カレーク、 (濃) 醤油、ガーリックパウダー、食塩、こしょう、ウスターソース、本みりん、かつおだし、料 理酒

チャウダー (レトルト): 131kcal

豚肉のケチャップ煮: 126kcal 豚もも肉,玉ねぎ, ひまわり油,砂糖,トマトケチャップ,バー/ キューソース,ウスターソース

ブロッコリー添え:8kcal ブロッコリー,食塩

<u>シナモンかぼちゃ</u>:55kcal 西洋かぼちゃ,バ ター 砂糖 食塩 シナモン

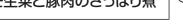
ビーンズフライ: 72kcal ミックスビーンズ,ガー リックパウダー,食塩,片栗粉,ひまわり油

23日(月) 932kcal

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 1



<材料(4人分)>

壬生菜 100g ・人参 ・豚肉

・だし汁 ・料理酒 本みりん 小さじ1

ゆず果汁 小さじ1 20g 60g 市販の味付きポン酢 2/3カップ でもOK! 小さじ1

こいくちしょうゆ

小さじ2

<作り方>

- ① 壬生菜は3cmほどの食べやすい長さに切ってさっと茹で、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

<u>ビビンパ</u>: 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

<u>ハタハタのから揚げ</u>: 47kcal ハタハタ,料理酒, 食塩,小麦粉,片栗粉,ひまわり油

こと: OSNOBI 人参,二度豆,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

<u>じゃがいものソテー</u>: 22kcal じゃがいも,ひま わり油,食塩,こしょう, (淡) 醤油

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、オリーフ

大根葉のおかかいため: 24kcal 大根葉,花かつ 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 **王生菜と豚肉のさっぱり煮**:37kcal 壬生菜,人 参,豚もも肉,料理酒,本みりん,(濃) 醤油,ゆ ず果汁,削り節

Zんにゃくのビリ辛いため: 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

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 まわり油,テンメンジャン,赤みそ,砂糖,料理

ブロッコリーのごま煮: 26kcal ブロッコリー,本

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 オイスターソース 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)

ヨーグルトB: 69kcal

19日(木) 930kcal 🚉

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

鰯のかば焼き: 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

豚肉と大豆の中華煮: 108kcal 大豆水煮,豚も も肉,玉ねぎ,人参,干ししいたけ,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

ごぼうのごまいため: 30kcal ごぼう,糸こんにゃくひまわり油, (濃) 醤油,三温糖,料理酒,白ごま

20日(金) 815kcal 🔍

玄米ご飯:393kcal 精白米,発芽玄米

親子とじ: 167kcal 鶏もも肉いり卵,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

かぼちゃの煮付け:51kcal 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:10kcal 白菜,(淡)醤油,削り節

ほうれん草のごまあえ: 21kcal ほうれん草,す りごま,白ごま,(淡) 醤油,本みりん,削り節

ご飯: 394kcal 精白米

。 **鯖の変わり煮: 172kca**l さば.しょうが.料理酒. 三温糖,赤みそ,トウバンジャン, (濃) 醤油,米 酢でま油

<u>小松菜の香味あえ</u>: 19kcal 小松菜,しょうが,白ねぎ.(濃) 醤油.ごま油

ひじき豆:101kcal ひじき,大豆水煮,油揚げ,人 参,ひまわり油,三温糖,本みりん,(濃) 醤油, 削り節

うの花サラダ:89kcal おから、ロースハム、人参、 コーン、マヨネーズ (ノンエッグ) ,食塩,こしょう,砂糖, (淡) 醤油,削り節

みかん (缶): 19kcal

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

大根葉の煮浸し: 14kcal 大根葉,本みりん,(淡)

三度豆のソテー: 4kcal 三度豆,バター,食塩,こ

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 スクランフルエッグ,卵,粉チーズ,食塩,ひまわり油

えのきと人参のさっぱりいため: 10kcal えの



ブロッコリーのガーリックソテー: 11kcal ブロッコリー,にんにく, (淡) 醤油,食塩,こしょう,ひ

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



加工食品原材料(卵・大豆・牛乳・小麦・エビ・カニ)使用一覧表

	食	8	名	硘	大豆	牛乳	小麦	ΙĽ	カニ	食	品 名	Ż	刚	코	牛乳	尵	ΙĽ	カニ	食	8	名	硘	力豆	牛乳	/凌	ΙĽ,	カニ
	2,12,23	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	0	×	×	×	×	10	セモリナスハ	パゲティ	×	×	×	0	×	×	18,19	オイスタ	ーソース	×	0	×	0	×	×
	2,10	ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	0	×	×	×	11	いちごタルト	_	0	0	0	0	×	×	20	豆乳がん	も	×	0	×	×	×	×
	3.18	厚揚げ		×	0	×	×	×	×	11	太刀魚パン	粉付き	×	0	×	0	×	×	23	おから		×	0	×	×	×	×
ĺ	4,5,9,17, 19,23	油揚げ		×	0	×	×	×	×	13	チャウダー (レ	/トルト)	×	×	0	0	×	×	24	ポークミ	ンチカツA	×	0	×	0	×	×
	4,17	高野豆腐		×	0	×	×	×	×	13	ミックスビー	-ンズ	×	0	×	×	×	×	25	カレー(レトルト)	×	×	×	0	×	×
	6	ビーフシチュー	-(レトルト)	×	0	0	0	×	×	16,20	いり卵		0	×	×	0	×	×	25	スクラン	ブルエッグ	0	×	×	×	×	×
	6,13,24	バター		×	×	0	×	×	×	18	テンメンジャ	ァン	×	0	×	0	×	×	25	粉チース	ŗ	×	×	0	×	×	×
	9,16,18,23	赤みそ		×	0	X	×	X	×	18	ヨーグルトB	,	×	×	0	×	×	×	(濃·淡) 醤	油	×	0	×	0	×	×

* 厳略な踰去等の友めに原材料の詳細が必要な方は、各学軟へお問合せください。 * 魚介類・海藻類は、いか及びえび・がに・その他甲根類、またはアレルケンである甲根類由来の友んばく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。 * 食材の加工場や船食西託施限において、コンタミネーション(意図しない微量のアレルケンが混入する)の可能性があります。