

令和2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



鶏肉のねぎ塩焼き

白ねぎとごま油、塩、醤油などの下味に漬け込んだ鶏肉をじっくり焼き上げます。



きつね丼の具

油揚げ、玉ねぎ、青ねぎを甘辛く味付けしています。ご飯にのせて丼として食べることができます。



豆乳プリン

新しいデザートに、「豆乳プリン」が登場します。牛乳・卵を使わずに作られています。

地産地消



いわし 鰯の変わり煮



きつね丼の具



水菜とベーコンのペペロンチーノ



ハタハタのから揚げ

給食予約システム 1/7(水)運用スタート!

2月分の給食申込みから、
1・2年生を対象に試行実施、
4月分の給食申込みから
全学年で本格実施します。

【詳しくは裏面参照】

予約期間のお知らせ (2月分)
予約システム
1月7日(火)~20日(月)
予約マークシート
1月7日(火)~15日(水)

※ 試行実施では、3年生は従前の方法(申込書を学校へ提出等)でお申込みください。

3月 鰯の変わり煮

京都府舞鶴産のいわしです。



節分献立

節分は、立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の日になります。給食では節分にちなんで、「鰯の変わり煮」「カリカリ大豆」が登場します。

4月 鶏肉のねぎ塩焼き

・大根葉のいため物 ・厚揚げと白菜の煮付け
・海草ともやしのごまいため ・三度豆のピリ辛あえ



鶏肉のねぎ塩焼きは新献立です。

みかんゼリー

5月 水えびマヨ

・ゆでキャベツ ・切干大根の中華味
・小松菜の煮浸し ・人参のごまあえ



ゆでキャベツは、えびマヨと一緒に食べましょう。

6月 鶏肉と平天の煮付け

・だし巻き卵 ・ほうれん草のおかか煮
・ひじきのソテー ・いりじゃこ



いりじゃこは、油で揚げ、甘辛いタレを絡めて仕上げています。

7月 鰯のみりん焼き

京都産の九条ねぎです。



・小松菜の香味あえ
・きつね丼の具
・白菜の柔らか煮
・えのきと人参のさっぱりいため

2月初めの午の日「初午」には、稲荷神社で豊作などを祈願します。稲荷神のお使いといわれるキツネの好物の油揚げを供える風習もあることから、油揚げを使った新献立の「きつね丼の具」を組み合わせました。

10月 ビビンバ

・いかのから揚げ ・キャベツのソテー
・じゃがいものピリ辛いため ・うの花サラダ



ご飯にのせて食べましょう。

12月 豚肉のアンGRES

・ブロッコリーのガーリックソテー ・小松菜のソテー
・大根のピクルス ・チャウダー



ツナとコーンのピラフ

13月 鶏肉のにんにくしょうゆ煮

・もやしいため ・ひじきと高野豆腐の煮物
・大根葉としめじの煮浸し ・ごぼうの甘辛煮



鶏肉のにんにくしょうゆ煮は、ご飯によく合う味付けです。

14月 カレーコロッケ



バレンタインmenu

・キャベツとコーンのソテー
・鶏肉と大豆のトマト煮
・カリフラワーのレモン和え
・ピーマンのおかか煮



ハート形のカレーコロッケと、ガトーショコラを組み合わせました。

ガトーショコラ

17月 鮭の塩焼き

・小松菜のガーリックいため ・切干大根の煮付け
・ごぼうと豚肉のピリ辛みそ煮 ・茎わかめのいため物



鮭には疲労回復に効果のあるビタミンB₁や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。

18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
・キャベツと人参のピクルス ・みかん(缶)



ひじきとコーンの天ぷらは、ひとつずつ揚げています。

19月 鯖のしょうが煮

・大根葉のおかかいため ・厚揚げの甘煮
・さつまいもと昆布の煮物 ・三度豆のごま煮



大根葉は、カルシウムや鉄が豊富にとれる青菜類です。

とりめし

20月 タンドリーチキン

・ブロッコリーのおかか煮 ・カラフルソテー
・ビーンズフライ ・人参とセロリのマスタードあえ



タンドリーチキンは、ヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、しょうゆで下味をつけて、じっくり焼き上げます。

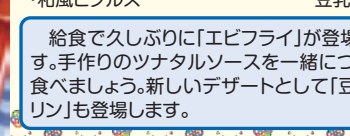
21月 エビフライ

京都産の水菜です。



卒業祝いmenu

・野菜のツナタルソース
・水菜とベーコンのペペロンチーノ
・小松菜のごまいため
・和風ピクルス



給食で久しぶりに「エビフライ」が登場します。手作りのツナタルソースと一緒に食べて食べましょう。新しいデザートとして「豆乳プリン」も登場します。

豆乳プリン

25月 厚揚げと豚肉の卵とじ

・ハタハタのから揚げ ・野菜のきんぴら
・大根葉の煮浸し ・さつまいものごまサラダ

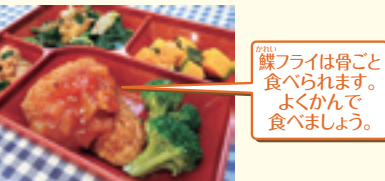


京都府舞鶴産のハタハタです。

ビタミンB₁の豊富な豚肉と厚揚げを組み合わせました。

26月 鰻フライのトマトソースかけ

・ブロッコリーのソテー ・ほうれん草と白菜のおかか煮
・シナモンかぼちゃ ・肉みそ



鰻フライは骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

27月 カレー

・鮭ボールのから揚げ ・野菜のソテー
・ひじきのごまマヨサラダ ・パイナップル(缶)



カレーはご飯にかけて食べましょう。

28月 豚肉のしょうがいため

・大根葉のごま油いため ・高野豆腐と野菜の煮物
・わかめとツナのさっと煮 ・こんにゃくの含め煮



わかめなどの海藻類には、カルシウムや鉄が豊富に含まれています。

ヨーグルト

3年生は、2月・3月を一括して、従前の方法で申し込んでください。
(ゆうちょ銀行への振込みと学校への申込書の提出)



ひなまつりmenu

2月 豆腐ハンバーグ



・野菜のせん切りいため
・ツナそぼろ ・炒り卵
・小松菜のさっと煮
・切干大根の煮付け
ちらしずし 三色ゼリー

3月 太刀魚のピリ辛みそ味

・ほうれん草のいためナムル ・ひじきとちくわいのいり煮
・白菜の柔らか煮 ・人参のごまあえ



4月 ミンチカツ

・大根葉のおかかいため ・ソース焼そば
・かぼちゃの煮付け ・きゅうりの甘酢煮



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

こっそり読んでね!!

牛乳が (180kcal)

MILK

毎日

つきまします。

麦

は麦ごはん(火・木曜日)。

玄米

は玄米ごはん。

新メニュー

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ともなう献立表をご活用ください。

※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。

京都市教育委員会

中学校給食

献立表

検索

京都市教育委員会

中学校給食

献立表

検索

京都市教育委員会

中学校給食

献立表

検索

京都市教育委員会

中学校給食

献立表

検索

