

令和2年
選択制・中学校給食

3月のメニュー

京都市教育委員会

1週間単位の申込みを導入(1・2年生)!

中学校給食は前払い(事前チャージ)制です。

3月分予約期間のお知らせ

予約システム 2月1日(土)~18日(火)
予約マークシート 2月1日(土)~12日(水) 学校へ提出
残高を確認の上、予約してください。

クレジット「自動支払い(チャージ)」と「ずっと予約」を合わせて利用すると、入金と予約が自動的に完了して予約忘れを防げます!
(別途、翌月分の「入金」と「予約」が必要です。)

予約システム
https://kyoto1-city.futurein-lunch.jp/SchoolLunch/

地産地消

3a 太刀魚のピリ辛みそ味

6a ユーリンチー油淋鶏

11a さごしの西京焼き

12a まめあじ豆鮓のから揚げ

「給食と文化と人と」

蜂ヶ岡中学校 3年 道下 遥香

私は3年間、給食を食べてきました。おいしい、温かい、栄養バランスがいい...などたくさん理由がありますが、給食は文化を味わうことができるというのが大きな理由です。

日本の食文化は、地域によって少しずつ違います。その地域に特産の食材が、それぞれあるということです。給食には「京野菜」も使われています。

また、給食は「旬」という文化を感じることができます。旬の食材を使ったものを食べるのは日本の文化のひとつです。

そして、同じものを食べるということによって共有する話題ができ、会話が生まれます。会話によって人と人がつながることができます。これも食がつくる文化のひとつではないでしょうか。

給食は私にたくさんのことを教えてくれました。本当にごちそうさまでした。

「配膳に添えられたもの」

蜂ヶ岡中学校 3年 中田 和希

その日は、行事が重なり、とても疲れていた。いつものように給食を取りに行くと、配膳員さんが、「ご苦労様。しっかり食べてね。」と言ってくれた。何気ない一言かもしれないが、その一言で、心にエネルギーが湧いてくるのを感じた。

給食には栄養のバランスやカロリー量など、さまざまな配慮がなされている。そして、配膳員さんは、ほくたちを気遣い、心を配る努力をされている。それらが、給食の魅力なんだと思う。

ほくたちが当たり前のように過ごす日々の中にも、たくさんの思いやりがあふれていて、人と人が関わる場には、必ず誰かの気遣いがあるように思う。今まで、何とも感じなかったそういう気遣いに、ほくは「ありがとう」を返せる人間でありたい。

今月の新menu

3a 太刀魚のピリ辛みそ味

11a 春野菜のおかが煮

揚げた太刀魚に、トウバンジャンの辛味がきいたみそだれをからめた、ご飯が進む一品です。

菜の花やたけのこを昆布だしで煮含めた、だしのうま味とほろ苦い味をたのしめる一品です。

2月 豆腐ハンバーグ ひなまつり menu

・野菜のせん切りいため
・ツナそぼろ
・いり卵
・小松菜のさっと煮
・切干大根の煮付け

ちらしずしに、ツナとほろとろいり卵をのせて食べましょう。

ちらしずし 三色ゼリー

3 火 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り煮
・白菜の柔らか煮
・人参のごまあえ

京都府舞鶴産の太刀魚です。

太刀魚は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

4 水 ミンチカツ

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

人気の麺の献立、「ソース焼きそば」を組み合せました。

パリパリ春雨は、えびチリと一緒に食べましょう。

6 金 油 淋 鶏

・小松菜のごまいため
・厚揚げとにらのかめ煮
・もやしソテー
・こんにゃくの南蛮いため

京都産の丸ねぎです。

油淋鶏は、鶏肉のから揚げに、甘酢しょうゆのねぎだれをからめています。

甘夏みかんゼリー

9 月 ビ ビ ン バ

・ちくわの磯辺揚げ
・ブロッコリーのいため物
・キャベツのごま煮
・切干大根の三杯酢

ご飯にのせて食べましょう。

10 火 カ レ ー

・ヒレカツ
・小松菜の香味あえ
・れんこんのソテー
・和風ピクルス

カレーをかけてヒレカツをのせると、カツカレーになります。

11 水 さごしの西京焼き

・春野菜のおかが煮
・キャベツの煮浸し
・みたらし団子
・ささみとわかめの梅ごまあえ

京都府舞鶴産のさごしです。

春が旬のさごしや、梅の花の開花にちなんで、梅干しを使った「ささみとわかめの梅ごまあえ」や、新献立の「春野菜のおかが煮」を組み合わせています。春が旬の食材を取り入れ、春の訪れを感じられる献立にしました。

12 木 親 子 と じ

・豆鮓のから揚げ
・小松菜とめしのソテー
・昆布豆
・大根の甘酢煮

京都府舞鶴産の豆鮓です。

豆鮓は、頭から尻尾まで骨ごと食べることができるので、カルシウムがたっぷりです。

ヨーグルト

卒業式

16 月 トマトシチュー

・コーンとツナのふわり揚げ
・野菜のソテー
・ほうれん草のごまあえ
・人参とセロリのマスタードあえ

コーンとツナのふわり揚げは、ひとつひとつ丸めて揚げられています。

京都産の丸ねぎです。

17 火 鰯 の 煮 付 け

・小松菜のいため物
・高野豆腐のごまあん
・野菜のきんぴら
・切干大根のはりはり漬け

カルシウムや鉄の豊富な切干大根や、高野豆腐を組み合わせています。

18 水 塩こうじ豚のグリル

・ほうれん草とコーンのソテー
・いためビーフン
・ごま酢煮
・ピーマンのおかか煮

骨ごとペーストにした鰯と、わかめを使った炊き込みご飯です。

鰯わかめご飯

19 木 鯖のみぞれがけ

・大根葉のごま油いため
・豚肉とニラのピリ辛いため
・ひじきと高野豆腐の煮物
・えのきと人参のさっぱりいため

塩を振って焼いた鯖に、大根おろしを使ったみぞれだれをかけてさっぱりとした味に仕上げます。

23 月 鮭のポテト焼き

・もやしと小松菜のいため物
・厚揚げの甘煮
・白菜のゆず風味
・パインアップル(缶)

鮭のポテト焼きは、マッシュポテトを鮭の上のせて焼きます。

24 火 ハッシュドビーフ

・二色いためサラダ
・ブロッコリーのガーリックソテー
・にんじんしりしり
・大根葉のごまいため

にんじんしりしりは、せん切りの人参と卵をいためで作る沖縄の郷土料理のひとつです。



令和2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!



1年間を振り返ろう

1年間の学校給食、楽しく食べて味わい、体も心も健やかに過ごせましたか?今年度の食生活チェックをして、今後に生かしましょう。

① 毎日、3食しっかり食べられた。



② 好き嫌いをなく食べられた。または、苦手なものがひとつでも克服できた。



③ 食べ物の栄養とはたらきについて考え、食べるものを選ぶことができた。



④ 食事が作られる過程を知り、感謝して食べることができた。



⑤ 箸の持ち方や食事のマナーなどに気を付けて食べることができた。



⑥ 地域の食材や、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。



食べることは自分自身の健康を作るだけでなく、生活の楽しみのひとつです。毎日何気なく口にしているものも、たくさんの思いや意味がこめられています。これからも豊富な食体験ができるよう、いろいろな食べ物や料理に触れてください。

春の味覚 菜の花

菜の花は、春になるとたくさん市場に出回り、春の訪れを告げる食べ物のひとつです。花が開く前のつぼみのうちが食べごろといわれています。余分な塩分を体の外に出すカリウムやカルシウム、カロテン、ビタミンC、食物繊維など栄養豊富な食材です。ほんのりと苦みのある、季節の味を楽しみましょう。

春に苦みのある食べ物を食べるのは、寒い冬の間ゆっくり過ごしていた体を目覚めさせるため、といわれています。旬の食べ物には、季節の味を楽しむだけでなく、わたしたちの体にとっても、意味のあることなのです。

今月の献立より

作ってみよう! 給食レシピ



春野菜のおかか煮

3/11

<材料 (4人分)>

- 人参 40g ・本みりん 小さじ1
- 菜の花 80g ・砂糖 小さじ1
- つきこんにゃく 60g ・こいくちしょうゆ 小さじ2
- たけのこ (水煮) 40g ・だし汁 1/2カップ
- 花かつお 2g

<作り方>

- 人参、たけのこはせん切りにする。菜の花は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。こんにゃくは3cm長さに切り、下ゆでする。
- 鍋にだし汁、みりん、砂糖、醤油を合わせて煮汁を作る。
- こんにゃく、人参、たけのこの順に加えて煮含める。
- 菜の花を加えてさらに煮含め、花かつおを加えて全体になじませて仕上げる。

春に旬を迎える、菜の花とたけのこを使った一品です。彩りに人参、食感を楽しめるようつきこんにゃくを組み合わせています。給食では、たけのこをせん切りにしていますが、ひと口大にして食べごたえを出すのもおすすめです。

6日(金) 898kcal

ご飯: 394kcal 精白米
油淋鶏: 196kcal 鶏もも肉、食塩、料理酒、片栗粉、ひまわり油、青ねぎ、しょうが、(濃)醤油、米酢、砂糖
小松菜のごまいため: 22kcal 小松菜、白ごま、ひまわり油、本みりん、(淡)醤油
厚揚げとにらのきめ煮: 88kcal 厚揚げ、三温糖、(淡)醤油、(濃)醤油、にら、削り節
もやしソテー: 11kcal 太もやし、人参、ひまわり油、(淡)醤油、食塩、こしょう
こんにゃくの南蛮いため: 19kcal 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
甘夏みかんゼリー: 30kcal

9日(月) 853kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米、発芽玄米
ヒビンバ: 210kcal 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
ちくわの磯辺揚げ: 59kcal 焼きちくわ、小麦粉、青のり、ひまわり油
ブロッコリーのいため物: 11kcal ブロッコリー、食塩、こしょう、ひまわり油
キャベツのごま煮: 23kcal キャベツ、白ごま、(淡)醤油、削り節
切干大根の三杯酢: 19kcal 切干大根、人参、砂糖、(淡)醤油、米酢

10日(火) 880kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
カレー(レトルト): 194kcal
ヒレカツ: 59kcal ヒレカツ、ひまわり油
小松菜の香味あえ: 19kcal 小松菜、しょうが、白ねぎ、(濃)醤油、ごま油
れんこんのソテー: 58kcal れんこん、人参、白ごま、ひまわり油、マヨネーズ(ノンエッグ)、食塩、こしょう、(淡)醤油
和風キウイス: 22kcal きゅうり、大根、人参、ゆず果汁、白ごま、砂糖、食塩、(淡)醤油、米酢

11日(水) 843kcal

ご飯: 358kcal 精白米
ささしの西京焼き: 146kcal ささし、(濃)醤油、料理酒、本みりん、三温糖、白みそ、(淡)醤油、削り節、片栗粉
春野菜のおかか煮: 21kcal 人参、菜の花、つきこんにゃく、たけのこ、花かつお、本みりん、砂糖、(濃)醤油、昆布
キャベツの煮浸し: 87kcal キャベツ、油揚げ、本みりん、(淡)醤油、削り節
みたらしだんご: 73kcal 白玉だんご、砂糖、(濃)醤油、片栗粉
ささみとわかめの梅ごまあえ: 20kcal 鶏ささ身、わかめ、梅干し、白ごま、(淡)醤油、本みりん、ゆず果汁、削り節

12日(木) 897kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
親子とじ: 155kcal 鶏もも肉、いり卵、卵、玉ねぎ、人参、みつば、片栗粉、砂糖、本みりん、(淡)醤油、削り節
豆豉のから揚げ: 51kcal 豆あじ、料理酒、(濃)醤油、小麦粉、片栗粉、ひまわり油
小松菜としめじのソテー: 14kcal 小松菜、本しめじ、ひまわり油、(淡)醤油、本みりん、こしょう
昆布豆: 73kcal 大豆水煮、昆布、砂糖、(濃)醤油、本みりん、料理酒、削り節
大根の甘酢煮: 12kcal 大根、しょうが、砂糖、食塩、(淡)醤油、米酢
ヨーグルトC: 64kcal

16日(月) 847kcal

ご飯: 394kcal 精白米
トマトシチュー(レトルト): 188kcal
コーンとツナのふんわり揚げ: 69kcal 木綿豆腐、おから、コーン、まぐろフレーク、青ねぎ、小麦粉、食塩、こしょう、(淡)醤油、豆乳、ひまわり油
野菜のソテー: 16kcal キャベツ、人参、ひまわり油、食塩、こしょう
ほうれん草のごまあえ: 21kcal ほうれん草、白ごま、(淡)醤油、本みりん、削り節
人参とセロリのマスタードあえ: 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

17日(火) 797kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
鯉の煮付け: 93kcal かれい、砂糖、本みりん、料理酒、(濃)醤油、(淡)醤油、削り節
小松菜のいため物: 14kcal 小松菜、ひまわり油、(淡)醤油
高野豆腐のごまあん: 111kcal 高野豆腐、砂糖、(淡)醤油、削り節、豚もも肉、しょうが、ひまわり油、人参、白ごま、わりごま、片栗粉
野菜のきんぴら: 35kcal 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: 16kcal 切干大根、細昆布、米酢、砂糖、(淡)醤油

18日(水) 861kcal

鮭わかめご飯: 390kcal 精白米、わかめごはんの素、鮭フレーク、鮭ペースト
塩こうじ豚のグリル: 185kcal 豚もも肉、塩こうじ、(濃)醤油、料理酒、砂糖、食塩、こしょう、ガーリックパウダー、ひまわり油
ほうれん草とコーンのソテー: 29kcal ほうれん草、コーン、ひまわり油、こしょう、(淡)醤油
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
ごま酢煮: 45kcal キャベツ、人参、白ごま、砂糖、(淡)醤油、米酢、削り節
ピーマンのおかか煮: 15kcal ピーマン、花かつお、ひまわり油、本みりん、(濃)醤油

19日(木) 840kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
鯖のみぞれがけ: 155kcal さば、食塩、ひまわり油、大根おろし、(淡)醤油、本みりん、削り節、片栗粉
大根菜のごま油いため: 25kcal 大根菜、ごま油、砂糖、(淡)醤油、本みりん
豚肉とニラのピリ辛いため: 51kcal 豚もも肉、食塩、こしょう、人参、にら、太もやし、ひまわり油、(濃)醤油、信州みそ、料理酒、本みりん、トウバンジャン
ひじきと高野豆腐の煮物: 71kcal ひじき、高野豆腐、油揚げ、砂糖、本みりん、(濃)醤油、削り節
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

23日(月) 839kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米、発芽玄米
鮭のポテト焼き: 167kcal さけ、こしょう、食塩、ひまわり油、マッシュポテト、パセリ、マヨネーズ(ノンエッグ)
もやしと小松菜のいため物: 19kcal 小松菜、太もやし、人参、ひまわり油、(淡)醤油、本みりん
厚揚げの甘煮: 87kcal 厚揚げ、三温糖、本みりん、(濃)醤油、(淡)醤油、削り節
白菜のゆず風味: 10kcal 白菜、(淡)醤油、削り節、ゆず果汁
バナナッブル(缶): 25kcal

24日(火) 848kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
ハッシュドビーフB(レトルト): 187kcal
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
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、ひまわり油
にんじんしりしり: 71kcal 人参、まぐろフレーク、スクランブルエッグ、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡)醤油
大根菜のごまいため: 19kcal 大根菜、白ごま、ひまわり油、砂糖、(淡)醤油

京の漬物事典 Vol.3

京の三大漬物の一つ **しば漬**

京漬物を もっと身近に 感じてほしい!

探して、楽しみ、味わう 京都ツウのためのお漬物サイト **きょうとおっけもんライフ**

「おっけもんでお料理!」など、いろんなコンテンツ多数! [おっけもんライフ](#) [検索](#)

京都府漬物協同組合 | 〒615-0006 右京区西院金槌町15-7 (株)もり内 TEL.075-802-1515(株)もり

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。

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 三色ゼリーB	×	○	×	×	×	×	4 ミンチカツ	×	○	×	○	×	×
2 ちらしずしの具	×	○	×	○	×	×	5,17,19 高野豆腐	×	○	×	×	×	×
2 豆腐ハンバーグ	×	○	×	×	×	×	6,23 厚揚げ	×	○	×	×	×	×
2,11,19 油揚げ	×	○	×	×	×	×	9,12 いら卵	○	×	×	○	×	×
2,24 スクランブルエッグ	○	×	×	×	×	×	10 カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
3,9 赤みそ	×	○	×	×	×	×	10 ヒレカツ	×	○	×	○	×	×
4 オイスターソース	×	○	×	○	×	×	10,23 マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×
4 中華乾麺	×	×	×	○	×	×	12 ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×

* 厳格な除去等のために原材料の詳細が必要の方は、各学校へお問合せください。
* 魚介類: 海産物は、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。
* 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。