

令和2年

選択制・中学校給食

# 5月のメニュー

京都市教育委員会



**京都市中学校給食予約システム**  
CITY OF KYOTO SCHOOL LUNCH RESERVATION SYSTEM

**5月分の予約期間のお知らせ**

予約システム 4月1日(水)~16日(木)  
予約マークシート 4月6日(月)~10日(金) 学校へ提出

・中学校給食は、前払い(事前チャージ)制です。  
(就学援助を受けておられるご家庭は、給食費が援助対象となりますので、お支払いなくご利用できます。)

・クレジット決済による「自動チャージ」と、翌々月分から自動で予約される「すっど予約」を合わせて利用すると、卒業まで、給食の予約忘れを防げます!

## 給食の栄養について

給食は、成長期に必要な栄養を満たすだけでなく、食べることを通して、食育の「生きた教材」となるよう、教育委員会の栄養教諭が心を込めて、献立を作成しています。

**中学生に必要な栄養が、中学校給食ではバッチリ取れます!**  
中学校の栄養摂取基準(文部科学省の学校給食栄養摂取基準を適用)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
830kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	450mg	120mg	4mg
ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	ナトリウム(食塩相当量)
300μgRE	0.5mg	0.6mg	30mg	6.5g以上	2.5g未満

エネルギーは一日に必要な量の3分の1  
カルシウムは一日に必要な量の50%  
ビタミンA・B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>は一日に必要な量の40%

## 栄養だけでなく!

**【旬の食材・産地産の食材】**  
栄養豊富な旬の食材や、京都府産の食材も積極的に使用しています。

**【食文化を伝える献立】**  
京都や日本の伝統的な食文化を伝える献立や、行事に合わせた献立を提供しています。  
また、和食の基本であるだしにもこだわっています。

**【野菜がしっかりとれる献立】**  
体の調子を整える野菜は、一日に必要な量の約3分の1(125g)をとることができます。

## 今月の新menu

1e

春野菜のクリーム煮

春が旬のキャベツ、じゃがいも、玉ねぎを使ったクリーム煮です。春野菜の甘みを楽しみましょう。

20e

牛肉のトマト煮込み

牛肉、じゃがいもなどをトマト味で煮込みました。バジルの香りも楽しめる献立です。

28e

五目豆腐

小学校給食でも登場している豆腐料理です。豆腐と野菜を煮て調味し、最後にとろみをつけて仕上げました。

## 地産地消

京都を食べて知ろう!

1e

たけのこ

たけのこご飯

11e

たちょうお太刀魚

たちょうお太刀魚のがば焼き

15e

キャベツ

新キャベツの煮浸し

25e

キャベツ

あんかけ焼きそば

19e

さごし

さごしの照り焼き

22e

ハタハタ

ハタハタのから揚げ

## 1金 塩こうじ豚のグリル

「春野菜のクリーム煮」は、新献立です。

・カラフルソーテー  
・春野菜のクリーム煮  
・小松菜の煮浸し  
・パイナップル(缶)

京都産のたけのこです。

## 7木 鶏肉の変わり揚げ

・ブロッコリーのいため物  
・切干大根とほうれん草のナムル  
・もやしのカレー味  
・こんにゃくの南蛮いため

「鶏肉の変わり揚げ」は、赤しそふりかけを衣に混ぜて揚げました。

## 8金 えびチリ

・ハバリ春雨  
・高野豆腐と野菜の煮物  
・キャベツのごま酢煮  
・ピーマンのおかか煮

「ハバリ春雨」は、「えびチリ」と一緒に食べましょう。

## 11月 たちょうお太刀魚のかば焼き

・小松菜の香味あえ  
・切干大根の煮付け  
・じゃがいものピリ辛いため  
・人参のごまあえ

京都府舞鶴産の太刀魚です。

たちょう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。

## 12火 ビーフシチュー

・鮭ボールのから揚げ  
・ほうれん草のソーテー  
・もやしいため  
・和風ピクルス

京都市オリジナルの「ビーフシチュー」が登場します。

## 13水 鶏肉のガーリックソテー

・キャベツのいため物  
・スクランブルエッグのトマトソースかけ  
・春雨のいため物  
・三度豆のソーテー

バターライスにのせて、オムライス風にして食べましょう。

京都府舞鶴産のさごしです。

## 14木 かき揚げ丼

・大根菜のおかかいため  
・厚揚げのオイスターソース煮  
・ピーマンとささ身のカレーマヨあえ  
・酢の物

かき揚げをご飯にのせて、天つゆをかけて「かき揚げ丼」にして食べましょう。

天つゆ

## 15金 さば鯖のみそ煮

京都産のキャベツです。

・小松菜のさっと煮  
・新キャベツの煮浸し  
・人参のきんぴら  
・こんにゃくのきめ煮

## 和(なごみ)献立

昔から京都では、お祭りの日に「鯖寿司」を食べる習慣があります。給食では、葵祭の日に合わせて、鯖を使った「鯖の味噌煮」を組み合わせました。

## 18月 プルコギ

・春巻  
・ほうれん草ともやしのごま煮  
・うの花サラダ  
・きゅうりのナムル

「うの花サラダ」は、あからとコーン、ハム、にんじんをマヨネーズなどで和えて作りました。

## 19火 さごしの照り焼き

・大根菜とえのきの煮浸し  
・厚揚げの甘煮  
・ひじきとちくわのいり煮  
・キャベツと人参の甘酢煮

大根菜は鉄やカルシウムが豊富に含まれています。

京都府舞鶴産のさごしです。

## 20水 牛肉のトマト煮込み

・コーンとツナのふわり揚げ  
・もやしのソーテー  
・小松菜のごまいため  
・人参とセロリのマスタードあえ

「牛肉のトマト煮込み」は、新献立です。

## 21木 親子とじ

・なま節の煮付け  
・ひと口がんもの含め煮  
・黒蜜きなごだんご  
・茎わかめのいため物

手作りの黒蜜をかけています。

## 22金 カレー

・ハタハタのから揚げ  
・小松菜のガーリックいため  
・高野豆腐とささ身のゴマだれあえ  
・シナモンがほろろ

京都府舞鶴産のハタハタです。

カレーをご飯にかけて食べましょう。

## 25月 あんかけ焼きそば

・うすら卵のいり煮  
・黒豆の五目煮  
・ほうれん草のお浸し  
・切干大根の三杯酢

「あんかけ焼きそば」は、春キャベツのおいしい時期に登場する、年に1度の献立です。

京都産のキャベツです。

## 26火 冷しゃぶ

・ゆでもやし  
・かまぼこと小松菜のいため物  
・野菜のきんぴら  
・ピーンスフライ

「冷しゃぶ」は手作りのごまだれをたっぷりかけています。「ゆでもやし」と一緒に食べましょう。

## 27水 鯛の煮付け

・ほうれん草のごまあえ  
・鶏肉とピーマンのごまいため  
・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

京都産のキャベツです。

鉄が豊富なひじきと高野豆腐を、たっぷりのだしで炊いて仕上げました。

## 28木 鶏肉のスパイシーいため

・大根菜のごま油いため  
・五目豆腐  
・ごぼうのいためサラダ  
・茎わかめのごま酢

「五目豆腐」は、新献立です。

ヨーグルト

## 29金 ビビンバ

・ちくわの磯辺揚げ  
・野菜のせん切りいため  
・わかめとツナのごま煮  
・きゅうりのピクルス

京都産のキャベツです。

ご飯にのせて食べましょう。

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

未来の体は毎日の一口から!

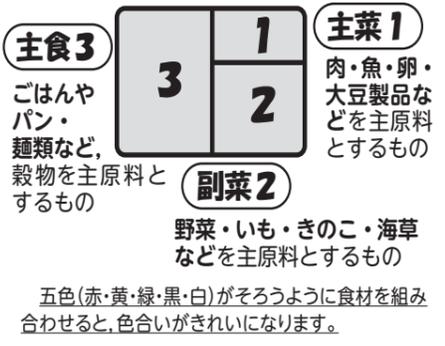
バランスのよいお弁当の作り方

中学生の時期は、一生の体をつくる、大切な時期です。毎日の食事からバランスよく栄養をとり、健康な体をつくりましょう。今回は、栄養バランスが整ったお弁当の作り方を紹介します。

中学校給食は必要な栄養量・全体の食べ合わせ・1食に必要な野菜の量などをバランスよく組み合わせた献立になっています。お弁当を持参する人は、給食を参考にバランスのよい内容を考えてみてください。

STEP2 黄金比を知ろう

栄養バランスのポイントは、「主食:主菜:副菜=3:1:2」です。この黄金比を覚えておきましょう。



STEP3 成長期に必要な栄養素を知ろう

成長期には体をつくるためにさまざまな食材から栄養をとる必要があります。不足しがちな栄養素は、意識してとるようにしましょう。

**緑の下の力持ち! 野菜っていいな**  
野菜には、体調を整えるビタミン類や、腸内環境を整える食物繊維が多く含まれています。1日あたり350gの野菜がとれるように、1食あたり125gの野菜を食べましょう。  
\*給食では、1食あたり125gの野菜を使って主菜・副菜を組み合わせています。

**今こそとりたいカルシウム**  
中学生の時期は、一生のうちで最もカルシウムが必要な時期になります。小魚・乳製品・大豆・大豆製品・乾物などもお弁当に入れるようにしましょう。  
\*給食では1食あたり450mgのカルシウムが取れるよう、毎日の牛乳だけでなく、いろいろな食材を組み合わせで工夫しています。



STEP1 お弁当箱の選び方

お弁当箱を選ぶときは、まず「容量」をチェックしましょう。

**お弁当の容量 (ml)**  
||  
**お弁当のエネルギー (Kcal)**  
となるので、  
**750ml (kcal) ~850ml (Kcal)**  
のお弁当箱がおすすめです!  
\*給食では、学校給食摂取基準に基づき1食あたり830kcalのエネルギー量を基準にしています。

**15日(金) 835kcal**

ご飯: 394kcal 精白米

鯖のみそ煮: 197kcal さば、しょうが、料理酒、赤みそ、三温糖、(濃) 醤油、本みりん

小松菜のさっと煮: 19kcal 小松菜、人参、本みりん、(淡) 醤油、削り節

新キャベツの煮浸し: 45kcal キャベツ、油揚げ、本みりん、(淡) 醤油、削り節

人参のきんぴら: 37kcal 人参、ごぼう、白ごま、ごま油、料理酒、(濃) 醤油、本みりん

こんにゃくの含め煮: 5kcal 板こんにゃく、(濃) 醤油、本みりん、料理酒、削り節

**18日(月) 907kcal**

玄米ご飯: 393kcal 精白米、発芽玄米

ブルコギ: 125kcal 豚もも肉、にんにく、砂糖、料理酒、(濃) 醤油、こしょう、ごま油、玉ねぎ、人参、エリンギ、にら、白ごま、ひまわり油、オイスターソース、コチュジャン

春巻: 119kcal 春巻、ひまわり油

ほうれん草ともやしのごま煮: 40kcal ほうれん草、大豆もやし、白ごま、本みりん、(濃) 醤油、削り節

うの花サラダ: 82kcal 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

きゅうりのナムル: 10kcal きゅうり、食塩、砂糖、米酢、ごま油

**19日(火) 800kcal**

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

さごしの照り焼き: 116kcal さごし、(濃) 醤油、料理酒、本みりん、三温糖

大根葉とえのきの煮浸し: 17kcal 大根葉、えのきたけ、本みりん、(淡) 醤油、削り節

厚揚げの甘煮: 84kcal 厚揚げ、三温糖、本みりん、(濃) 醤油、(淡) 醤油、削り節

ひじきとちくわのいり煮: 38kcal ひじき、焼きちくわ、人参、ひまわり油、三温糖、本みりん、(濃) 醤油、削り節

キャベツと人参の甘酢煮: 17kcal キャベツ、人参、しょうが、砂糖、食塩、(淡) 醤油、米酢

**20日(水) 810kcal**

ご飯: 394kcal 精白米

牛肉のトマト煮込み: 140kcal 牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、ホールトマト、ひまわり油、料理酒、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、バジル

コーンとツナのふんわり揚げ: 90kcal 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

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

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

人参とセロリのマスタートあえ: 20kcal 人参、セロリ、ひまわり油、りんご酢、砂糖、食塩、粒マスタード

**21日(木) 879kcal**

麦ご飯: 355kcal 精白米、米粒麦

親子とじ: 167kcal 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

なま節の煮付け: 91kcal なま節、砂糖、本みりん、料理酒、(濃) 醤油、(淡) 醤油、削り節、人参

ひとりがんもの含め煮: 35kcal 豆乳がんと、三温糖、(淡) 醤油、削り節

黒蜜きなごだんご: 80kcal 白玉だんご、三温糖、黒砂糖、片栗粉、(濃) 醤油、きな粉

萋わかめのいため物: 13kcal 萋わかめ、しょうが、ひまわり油、(淡) 醤油、砂糖、白ごま、削り節

**22日(金) 935kcal**

ご飯: 394kcal 精白米

カレー(レトルト): 194kcal

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

小松菜のガーリックいため: 12kcal 小松菜、人参、にんにく、ひまわり油、(淡) 醤油、食塩、こしょう

高野豆腐とささ身のゴマだれあえ: 108kcal 高野豆腐、鶏ささ身、人参、本しめじ、ねりごま、白ごま、砂糖、本みりん、(淡) 醤油、(濃) 醤油、削り節

シナモンかぼちゃ: 42kcal 西洋かぼちゃ、バター、砂糖、食塩、シナモン

**25日(月) 822kcal**

ご飯: 358kcal 精白米

あんかけ焼そば: 141kcal 中華乾麺、ひまわり油、豚もも肉、干しいたけ、キャベツ、人参、太もやし、ひまわり油、(淡) 醤油、チキンスープ、オイスターソース、食塩、こしょう、片栗粉

うすら卵のいり煮: 60kcal うすら卵、料理酒、(濃) 醤油、本みりん

黒豆の五目煮: 90kcal 黒豆、三温糖、(濃) 醤油、本みりん、鶏もも肉、焼きちくわ、人参、板こんにゃく、(淡) 醤油

ほうれん草のお浸し: 10kcal ほうれん草、本みりん、(濃) 醤油、削り節

切干大根の三杯酢: 25kcal 切干大根、しらす干し、砂糖、(淡) 醤油、米酢

**26日(火) 924kcal**

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

冷しゃぶ: 246kcal 豚もも肉、料理酒、きゅうり、白ねぎ、ごま油、しょうが、ねりごま、すりごま、白みそ、砂糖、(淡) 醤油、マヨネーズ(ノンエッグ)、米酢、トウバンジャン

ゆでもやし: 13kcal 大豆もやし、食塩

かまぼこ小松菜のいため物: 30kcal 小松菜、人参、かまぼこ、ひまわり油、洋からし、(淡) 醤油、砂糖

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

ピーンズフライ: 72kcal ミックスピーンズ、ガーリックパウダー、食塩、片栗粉、ひまわり油

**27日(水) 769kcal**

玄米ご飯: 393kcal 精白米、発芽玄米

鯉の煮付け: 93kcal かいひ、砂糖、本みりん、料理酒、(濃) 醤油、(淡) 醤油、削り節

ほうれん草のごまあえ: 22kcal ほうれん草、すりごま、白ごま、(淡) 醤油、本みりん、削り節

鶏肉とピーマンのごまいため: 64kcal 鶏もも肉、ピーマン、キャベツ、白ごま、ごま油、食塩、こしょう、(淡) 醤油

ひじきと高野豆腐の煮物: 49kcal ひじき、高野豆腐、人参、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 えのきたけ、人参、ひまわり油、(淡) 醤油、ゆず果汁

**28日(木) 902kcal**

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

鶏肉のスパイシーいため: 158kcal 鶏もも肉、人参、玉ねぎ、にんにく、ひまわり油、砂糖、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、(濃) 醤油

大根葉のごま油いため: 16kcal 大根葉、ごま油、砂糖、(淡) 醤油

五目豆腐: 66kcal 木綿豆腐、豚もも肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、しょうが、干しいたけ、ひまわり油、砂糖、食塩、(濃) 醤油、片栗粉

ごぼうのいためサラダ: 58kcal まぐろフレーク、ごぼう、ひまわり油、すりごま、白ごま、こしょう、(淡) 醤油

萋わかめのごま酢: 12kcal 萋わかめ、しょうが、米酢、(淡) 醤油、砂糖、白ごま、削り節

ヨーグルトC: 64kcal

**29日(金) 827kcal**

ご飯: 394kcal 精白米

ピピンパ: 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

ちくわの磯辺揚げ: 57kcal 焼きちくわ、小麦粉、青のり、ひまわり油

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

わかめとツナのさっと煮: 33kcal わかめ、まぐろフレーク、料理酒、(淡) 醤油、本みりん、白ごま、削り節

きゅうりのピクルス: 8kcal きゅうり、しょうが、砂糖、食塩、(淡) 醤油、りんご酢

広告

京の漬物事典 Vol.1

京の三大漬物の一つ

すぐき

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	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
1,11,15 油揚げ	×	○	×	×	×	×	14,18,26 マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	21,29 いり卵	○	×	×	○	×	×
8,22,27 高野豆腐	×	○	×	×	×	×	15,29 赤みそ	×	○	×	×	×	×	22 カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
12 ビーフシュー(レトルト)	×	○	○	○	×	×	18,20 おから	×	○	×	×	×	×	25 中華乾麺	×	×	×	○	×	×
13 ス克蘭ブルエッグ	○	×	×	×	×	×	18 春巻	×	○	×	○	×	×	26 白みそ	×	○	×	×	×	×
13,22 バター	×	×	○	×	×	×	20 豆乳	×	○	×	×	×	×	26 ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
14 天つゆ	×	○	×	○	×	×	20,28 木綿豆腐	×	○	×	×	×	×	28 ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×
14,19 厚揚げ	×	○	×	×	×	×	21 きな粉	×	○	×	×	×	×	(濃・淡) 醤油	×	○	×	○	×	×
14,18,26 オイスターソース	×	○	×	○	×	×	21 豆乳がんと	×	○	×	×	×	×							

\* 厳格な除去等のために原材料の詳細が必要の方は、各学級へお問い合わせください。  
\* 魚介類・海藻類は、いわし及びひ・がに・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器具施設において、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。