

選択制・中学校給食
令和2年
12月のメニュー
京都市教育委員会



12月分の予約期間のお知らせ
 予約システム 11月1日(日)~18日(水)
 予約マークシート 11月2日(月)~10日(火) 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「ずっと予約」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!

今月より新米です!
 中学校給食では、**京都府産米**を使用しています。

今月の新menu

3e

たら
鱈のアングレス

今月は鱈を使って、人気のアングレスを作ります。衣をつけた鱈を揚げてから、トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖で絡めて仕上げます。

10e

さけ
鮭の塩こうじ揚げ

塩こうじに漬け込んだ鮭に衣をつけて、カラッと揚げています。肉や魚を塩こうじにつけると塩こうじに含まれる酵素の働きでやわらかくなります。

「お米」の名前、どうやってつけられているの?

お米の名前には「あきたこまち」のようにひらがなのものと、「コシヒカリ」のようにカタカナのものがありますね。これは、都道府県が独自に開発した品種はひらがな、国または国が指定した試験場で開発した品種はカタカナと、どこが開発したかによって書き方を変えていたからだそうです。今ではそれぞれの地域での親しみやすい名前や、地域の願いなどにちなんだ名前が自由につけられるようになっています。熊本県の「森のくまさん」や北海道の「ゆめぴりか」など、印象的な名前のお米もたくさんありますね。

どんな名前のお米があるのか、それぞれの地域でどんな願いがこめられているか調べてみるのも楽しいですね。昔から大切に作られてきたお米を、これからも大切に食べていきましょう。

地産地消

7e

さごし・九条ねぎ

さごしのねぎだれかけ

7e

大根

大根と人参の煮物

7e

みぎな
壬生菜

壬生菜と豚肉のさつぱり煮

10e

だちうお
太刀魚

だちうお
太刀魚フライのトマトソースかけ

21e

九条ねぎ

親子とじ

23e

ハタハタ

ハタハタのから揚げ

8 火 スパイシーチキン **お楽しみ menu** 麦

・大根菜のごま油いため ・ひじき豆
 ・糸こんにゃくのきんぴら ・きゅうりの土佐煮

スパイシーチキンは、インド料理のタンダーチキンをアレンジしています。

いちごタルト

9 水 ポークミンチカツ **お楽しみ menu** 麦

・小松菜とコーンのソテー ・ソース焼そば
 ・フルーツジュレ ・シナモンかぼちゃ

「フルーツジュレ」は手作りのデザートです。

10 木 鮭の塩こうじ揚げ 麦

・ほうれん草のソテー ・高野豆腐のそぼろ煮
 ・じゃがいものあっさり煮 ・こんにゃくのごまみそあえ

裏面にレシビあり

「鮭の塩こうじ揚げ」は新献立です。

11 金 豚肉のケチャップ煮 麦

・チャウダー ・ブロッコリーのソテー
 ・キャベツの煮付け ・えのきと人参のさつぱりいため

「えのきと人参のさつぱりいため」はゆず果汁でさつぱりと仕上げます。

カレーピラフ

14 月 太刀魚フライのトマトソースかけ 麦

・小松菜のいため物 ・鶏肉とピーマンのごまいため
 ・じゃがいものピリ辛いため ・切干大根の三杯酢

京都府舞鶴産の太刀魚です。

太刀魚フライは、骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

15 火 豚肉のしょうがいため 麦

・ほうれん草とエリンギのソテー ・ごぼうのいためサラダ
 ・野菜のきんぴら ・ピーンスフライ

裏面にレシビあり

ヨーグルト

16 水 ビーフシチュー 玄米

・ちくわの磯辺揚げ ・小松菜のガーリックいため
 ・もやしのカレー味 ・人参のごまあえ

小松菜は鉄やカルシウムが豊富に含まれています。

17 木 鶏肉のこはく揚げ 麦

・大根菜のおかいため ・厚揚げのしょうがあんかけ
 ・キャベツのごま煮 ・茎わかめのきんぴら

大根菜は鉄やカルシウムが豊富に含まれています。

18 金 鯖の照り焼き 麦

・ブロッコリーのさつと煮 ・豚肉と大豆の中華煮
 ・ほうれん草のお浸し ・こんにゃくの土佐煮

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。

ひじきご飯

21 月 親子とじ 麦

・ひと口がまんもの含め煮 ・かぼちゃの煮付け
 ・小松菜のごまいため ・うの花サラダ

冬至にちなんで、「かぼちゃの煮付け」を組み合わせました。

京都産の九条ねぎです。

22 火 カレー 麦

・焼きハンバーグ ・キャベツのソテー
 ・海草ともやしのごまいため ・きのこのソテー

カレーはご飯にかけて食べましょう。

23 水 ビビンバ 玄米

・ハタハタのから揚げ ・ピーマンのおかか煮
 ・ごぼうのマスタードあえ ・かぶの甘酢煮

京都府舞鶴産のハタハタです。

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。



令和2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!



ウイルスは汚れた手からやってくる

かぜやノロウイルスなどが流行する季節です。かぜやノロウイルスは、手に付いたウイルスが目や鼻、口などの粘膜を通して体内に入る「接触感染」がとても多いとされています。汚れていないように見える手も、知らないうちにウイルスが付着していることがあります。そのため、外出した後や食事の前の手洗いは、ウイルスが体内へ侵入するのを防ぐとても有効な予防法です。「寒いから」「めんどうだから」と、指先だけをさっと水で流すような洗い方をしてしまうと、洗っていないのとほとんど変わりません。しっかりと石けんで手を洗いましょう。



今月の献立より 作ってみよう! 給食レシピ



高野豆腐のそぼろ煮

12/10

<材料 (4人分)>

- ・高野豆腐 40g
- ・鶏ひき肉 60g
- ・しょうが 3g
- ・ひまわり油 小さじ1/2
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/2本
- ・料理酒 小さじ1/2
- ・三温糖 大さじ1と1/2
- ・本みりん 小さじ1/2
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1と1/2
- ・削り節 5g
- ・水 400cc
- ・片栗粉 小さじ1弱
- ・水 5cc

<作り方>

- 削り節でだしをとる。
- しょうがはみじん切り、玉ねぎはせん切り、人参は薄しいちよう切りにする。高野豆腐は戻して、水気をきっておく。片栗粉は水で溶く。
- 鍋に油を入れ、しょうがを炒めて油に香りをつけた後、鶏ひき肉を十分炒めて、料理酒を入れる。
- ②に人参・玉ねぎを加えて炒め、三温糖・みりん・うすくちしょうゆ・だし汁を加え、高野豆腐を入れて煮含める。
- ③に水溶き片栗粉を加えて仕上げる。

ごぼうのいためサラダ

12/15

<材料 (4人分)>

- ・まぐろフレーク 80g
- ・ごぼう 1本
- ・人参 1/2本
- ・ひまわり油 小さじ1/2
- ・白ごま 4g
- ・こしょう 少々
- ・うすくちしょうゆ

<作り方>

- まぐろフレークは油を軽く切る。ごぼうはささがきにし、水にさらしておく。人参はせん切りにする。
- ごぼう・人参はそれぞれ茹でる。
- 油を熱し、ごぼう・人参・ツナの順に炒め、こしょう・しょうゆで調味する。
- ③にごまを加えて火を通して仕上げる。

秋から冬にかけておいしくなる「ごぼう」を使った献立です。ごぼうは食物繊維が豊富に含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。

9日(水) 841kcal

ごはん: 358kcal 精白米
ポークミンチカツ: 150kcal ポークミンチカツ、ひまわり油
小松菜とコーンのソテー: 24kcal 小松菜、コーン、ひまわり油、(淡) 醤油、食塩、こしょう
ソース焼きそば: 107kcal 中華乾麺、豚もも肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ひまわり油、砂糖、ウスターソース、オイスターソース、食塩、こしょう、ガーリックパウダー
フルーツジュレ: 22kcal みかん缶、粉寒天、砂糖、オレンジジュース、レモン果汁
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

10日(木) 872kcal

ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
鮭の塩こうじ揚げ: 133kcal さけ、塩こうじ、小麦粉、片栗粉、ひまわり油
ほうれん草のソテー: 22kcal ほうれん草、人参、ひまわり油、(濃) 醤油、食塩、こしょう
高野豆腐のそぼろ煮: 114kcal 高野豆腐、三温糖、(淡) 醤油、削り節、鶏ひき肉、しょうが、ひまわり油、玉ねぎ、人参、料理酒、本みりん、片栗粉
じゃがいものあっさり煮: 40kcal じゃがいも、本みりん、三温糖、(淡) 醤油、削り節
こんにゃくのごまみそあえ: 35kcal 板こんにゃく、砂糖、本みりん、料理酒、信州みそ、すりごま

11日(金) 892kcal

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、カレー粉、(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、バーベキューソース、ウスターソース
ブロッコリーのソテー: 14kcal ブロッコリー、ひまわり油、食塩、こしょう
じゃがいものポリ辛いため: 36kcal じゃがいも、人参、ごま油、トウバンジャン、本みりん、食塩、(淡) 醤油、米酢
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

14日(月) 842kcal

ごはん: 394kcal 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、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、こしょう
小松菜のいため物: 14kcal 小松菜、ひまわり油、(淡) 醤油
鶏肉とピーマンのごまいため: 49kcal 鶏ささ身、ピーマン、キャベツ、白ごま、ごま油、食塩、こしょう、(淡) 醤油
じゃがいものポリ辛いため: 36kcal じゃがいも、人参、ごま油、トウバンジャン、本みりん、食塩、(淡) 醤油、米酢
切干大根の三杯酢: 19kcal 切干大根、人参、砂糖、(淡) 醤油、米酢

15日(火) 940kcal

ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
豚肉のしょうがいため: 124kcal 豚もも肉、食塩、こしょう、玉ねぎ、しょうが、ひまわり油、本みりん、料理酒、(濃) 醤油、オイスターソース
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
ごぼうのいためサラダ: 92kcal まぐろフレーク、ごぼう、人参、ひまわり油、白ごま、こしょう、(淡) 醤油
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
ピーンスフライ: 72kcal ミックスピーンス、ガーリックパウダー、食塩、片栗粉、ひまわり油
ヨーグルトA: 74kcal

16日(水) 847kcal

玄米ごはん: 393kcal 精白米、発芽玄米
ビーフシチュー(レトルト): 204kcal
ちくわの磯辺揚げ: 58kcal 焼きちくわ、小麦粉、青のり、ひまわり油
小松菜のガーリックいため: 17kcal 小松菜、人参、にんにく、ひまわり油、(淡) 醤油、食塩、こしょう
もやしのカレー味: 9kcal 太もやし、食塩、ひまわり油、(淡) 醤油、カレー粉
人参のごまあえ: 28kcal 人参、白ごま、ひまわり油、料理酒、(濃) 醤油、本みりん

17日(木) 884kcal

ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
鶏肉のこはく揚げ: 208kcal 鶏もも肉、しょうが、(濃) 醤油、(淡) 醤油、料理酒、小麦粉、片栗粉、ひまわり油
大根葉のおかかいため: 24kcal 大根葉、かつお、本みりん、(淡) 醤油、ひまわり油
厚揚げのしょうがあんかけ: 87kcal 厚揚げ、三温糖、(濃) 醤油、(淡) 醤油、削り節、しょうが、片栗粉
キャベツのごま煮: 24kcal キャベツ、人参、白ごま、(淡) 醤油、削り節
茎わかめのきんぴら: 13kcal 茎わかめ、ひまわり油、(淡) 醤油、砂糖、白ごま、削り節

18日(金) 847kcal

ひじきごはん: 412kcal 精白米、ひじき、油揚げ、人参、砂糖、本みりん、(濃) 醤油、削り節、本みりん、(淡) 醤油、かつおだし
鯖の照り焼き: 153kcal さば、(濃) 醤油、料理酒、本みりん、三温糖
ブロッコリーのさっと煮: 15kcal ブロッコリー、本みりん、(淡) 醤油、削り節
豚肉と大豆の中華煮: 108kcal 大豆水煮、豚もも肉、玉ねぎ、人参、干しいちげ、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
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
こんにゃくの土佐煮: 11kcal 板こんにゃく、本みりん、(淡) 醤油、花かつお

21日(月) 858kcal

ごはん: 394kcal 精白米
親子とし: 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、三温糖、(淡) 醤油、削り節
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
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
うの花サラダ: 51kcal おから、人参、ローズハム、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

22日(火) 878kcal

ごはん: 390kcal 精白米、米粒麦
カレー(レトルト): 194kcal
焼きハンバーグ: 106kcal ハンバーグD
キャベツのソテー: 14kcal キャベツ、人参、ひまわり油、食塩、こしょう
海藻ともやしのごまいため: 27kcal わかめ、太もやし、人参、ごま油、白ごま、砂糖、(淡) 醤油
きのこのソテー: 9kcal エリンギ、本しめじ、パセリ、オリーブ油、食塩、こしょう、ガーリックパウダー

23日(水) 826kcal

玄米ごはん: 393kcal 精白米、発芽玄米
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
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
ごぼうのマスタードあえ: 42kcal ごぼう、白ごま、ひまわり油、本みりん、マヨネーズ(ノンエッグ)、(濃) 醤油、粒マスタード
かぶの甘酢煮: 12kcal かぶ、砂糖、食塩、(淡) 醤油、米酢

広告

京の遺物事典 糠漬け

漬物の代表格「糠漬け」は、腸に良いとされる植物性乳酸菌が豊富な発酵食品。米糠・塩・水を混ぜ合わせた「糠床」で野菜などを、ある程度時間をかけて漬けたものです。その歴史は数ある漬物の中で意外と浅く、江戸時代、精米技術が発達して、玄米から米糠を分離できるようになってから食べられてきたと言われています。発祥の地は北九州とされ、北九州小倉藩主である「細川忠興」が糠漬けを好んで食べたことで、城下の庶民にも広まっていったそうです。米糠と野菜の両方に含まれる植物性乳酸菌が、塩分濃度の高い過酷な糠床の環境を生き抜くことで、生きたまま腸まで届く強い防衛パワーを身につけます。乳酸菌のおかげで、腸内環境が良くなると、免疫力も高まり、アレルギー予防や疲労回復などの健康効果へつながるそうです。ビタミンB1も豊富で、まさに健康食品とも言えます。

京都ツウのためのお漬物サイト おつけもんライフ 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。

使用日	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ	使用日	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
1,17	厚揚げ	×	○	×	×	×	×	9	中華乾麺	×	×	×	○	×	×
1,3,21,23	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	9	ポークミンチカツA	×	○	×	○	×	×
1,8	ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	○	×	×	×	10	信州みそ	×	○	×	×	×	×
2,4,8,11,18	油揚げ	×	○	×	×	×	×	10	高野豆腐	×	○	×	×	×	×
3,9	バター	×	×	○	×	×	×	11	チャウダー(レトルト)	×	×	○	○	×	×
4,21	おから	×	○	×	×	×	×	14	太刀魚パン粉付き	×	○	×	○	×	×
8	いちごタルト	○	○	○	○	×	×	15	ミックスピーンス	×	○	×	×	×	×
9,15,18	オイスターソース	×	○	×	○	×	×	15	ヨーグルトA	×	×	○	×	×	×

*厳格な除去のために原材料の詳細が必要なのは、各学校へお問合せください。
*魚介類・油漬類は、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ギーが混入する)の可能性がります。