

平成30年

選択制・中学校給食

# 4月のメニュー

京都市教育委員会

## 中学校給食担当の栄養士より

中学校給食の献立は京都市教育委員会の栄養士が考えています。中学生の皆さんに知ってほしい献立や、人気の献立を組み合わせ、成長期に必要な栄養がとれるようにしています。献立表で食に関する情報を発信していくので、チェックしてくださいね。



## ♪弁当か給食かを自由に選択♪

# 中学校給食の献立

中学校給食は、個人差や男女差が大きい中学生の発達段階の特徴をふまえ、家庭から弁当を持参するか給食を利用するかを生徒・保護者のみなさんが1か月単位で選択できます。

毎月配布する献立表を参考に、お子さんと普段の体調や日常生活の状況、望ましい食生活のあり方などについて話し合い、弁当か給食かを選択してください。

中学校給食は、中学生に必要な栄養が1か月平均してバランスよくとれるように、栄養計算されたものを提供します。温かいご飯に、牛乳、そして5品程度(デザートを含む)の副食が毎日登場します。旬の食材を取り入れた豊富な食材を使い、揚げる、焼く、蒸す、煮る、いためるなど調理方法に変化をつけた献立になっています。多彩な味付けを楽しんでください。

★おはし、スプーンは各自で用意しましょう。

### 主食

週2回の麦ご飯、月2回の玄米ご飯、月2回の炊き込みご飯があります。当日の炊きたてを速やかに盛り付けた後、冷めないように保温箱にて配送し、校内の配膳室の温蔵庫(80℃設定)にて昼食時間まで衛生的に保管します。

牛乳



副菜1



副菜2

ごまえ

### 副食

当日の朝に調理したものを衛生管理上必要であるため、急速冷却器により20℃以下にして盛り付け、保冷配送し、校内の配膳室の保冷庫で保管します。昼食時間の30分前に保冷庫の電源を切り、冷えすぎないようにして提供します。

ご飯

※器休め又はデザート

主菜

(麦ご飯・玄米ご飯・炊き込みご飯の日もあります。)

## 毎月の炊き込みご飯は、季節感たっぷりのものが登場します。



赤飯

たけのこご飯

カレーピラフ

ひじきご飯

バターライス

さつまいもご飯

きのご飯

鶏めし

菜めし

とうもろこしご飯

ちらしずし

## 今月の新menu



10a さば 鯖の変わり煮

みそや料理酒、三温糖などの調味料にトウバンジャンを合わせてピリ辛の味付けで仕上げています。



たけのこ、しいたけなどをに入れてふんわりと仕上げた卵に手作りのチリソースをかけました。ご飯がすすむ味付けです。



12a 中華たまごのチリソース



ポークビーンズ・小松菜と油揚げのガーリックいため・和風ピクルス・キャベツとコーンのソテー

6金 とびうお 飛魚のカレー揚げ



大豆もやしのナムル・ピーマンのおかか煮・アーモンドフィッシュ・ブロッコリーのソテー

9月 ハンバーグのデミグラスソース



厚揚げの野菜あんかけ・かぼちゃの甘煮・こんにゃくのピリ辛いため・大根菜の煮浸し

10火 さば 鯖の変わり煮



切干大根の煮付け・小松菜の香味あえ・ごぼうの甘辛煮・ししゃものから揚げ

11水 ホイコーロー 回鍋肉



中華たまごのチリソース・ひじきとちくわのいり煮・みかん(缶)・三色野菜のごま煮

12木 さけ 鮭の塩焼き



大根菜と油揚げの煮浸し・キャベツのカレーソテー・こんにゃくのごまみそあえ・菜の花のスパゲティ

13金 赤飯 チキンの照りから



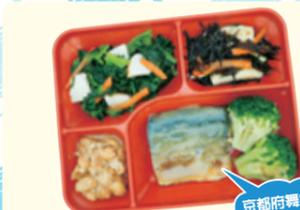
豚肉とニラのピリ辛いため・ほうれん草のごまあえ・人参とセロリのマスタードあえ・ゆでキャベツ

16月 えびまヨ



黒豆の五目煮・大根菜のおかかいため・荻わかめのごま酢・卵とし

17火 とんかつ



かまぼこと小松菜のいため物・ひじきの煮物・肉みそ・ブロッコリーのおかか煮

18水 さごしの西京焼き



海藻とちくわのごまいため・ほうれん草のお浸し・ビーンズフライ・うすら卵のいり煮

19木 プリプリ中華いため



キャベツと人参のソテー・小松菜のさっと煮・パイナップル(缶)・チャウダー

20金 カレーピラフ 豆腐入りつくねのから揚げ



スナップえんどう・切干大根のはりほり漬け・シナモンかぼちゃ・豆豚のから揚げ

23月 ビビンバ



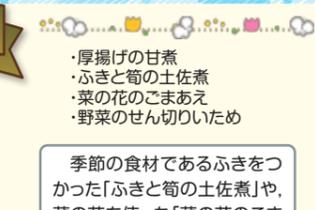
きんぴらごぼう・五目煮豆・キャベツと人参のピクルス・ブロッコリーのガーリックソテー

24火 揚げフライのトマトソースかけ



厚揚げの甘煮・ふきと筍の土佐煮・菜の花のごまあえ・野菜のせん切りいため

25水 桜もち 豚肉の照り焼き



季節の食材であるふきをつかった「ふきと筍の土佐煮」や、菜の花を使った「菜の花のごまあえ」、春の和菓子である「桜もち」などを組み合わせて、春を感じられる献立にしました。

26木 かき揚げ



切干大根の中華味・もやしの煮浸し・いりじゃこ・小松菜とコーンのソテー

27金 カレー

こどもしっかり読んでね!



牛乳が毎日 つきます。



麦ごはん(火・木曜日)



は玄米ごはん



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もこの献立表をご活用ください。



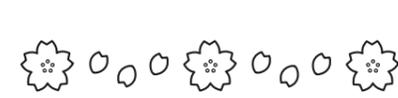
※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。

給食の申込みは1ヶ月単位です。(年度途中での申込みもできます。)



平成30年4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!



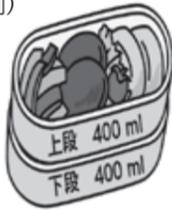
## お弁当箱のひみつ

ひみつを解くのはこの数字  
**3:1:2**

中学生になると、お弁当箱におかずやご飯をどれくらい詰めたらいいの?体の成長や日々の健康に必要な栄養を考えて入れるには、どうしたらいいの?と悩んでいませんか。今回は、エネルギーや栄養バランスを考えて、お弁当を詰める方法をご紹介します。

**お弁当箱のサイズ(容量)≒お弁当のカロリー**  
(1食分に必要エネルギー量(kcal))

(例)



となるので、必要なエネルギー量のお弁当箱を用意しましょう。合計800mlサイズのお弁当箱≒800kcalのエネルギー量になります。

### 中学生の必要量は 750ml~850ml

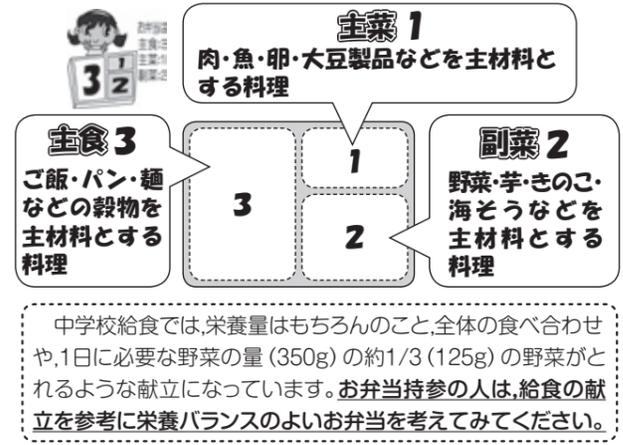
\*目安のサイズなので、体格や生活などに合わせて調節してください。

(文部科学省の学校給食摂取基準で中学生の昼食のエネルギー量の基準値は、820kcalとなっています。)

お弁当を詰める時のポイントがあります。それは、**お弁当の黄金比**です。お弁当の黄金比は、

**主食：主菜：副菜 = 3：1：2**

この割合で詰めることで、弁当箱のサイズ(容量)≒エネルギー量と考えることができます。お弁当の黄金比を活用すると、**エネルギーのとり過ぎを防ぐだけでなく、必要な野菜の量を確保することができます。**また、この時のもうひとつのポイントは**”お弁当箱にぎっしり詰めること”**です。法則が成立すれば、栄養バランスがしっかり整います。



**6日(金) 895kcal**

玄米ご飯: 394kcal 精白米

飛魚のカレー揚げ: 125kcal とびうお、(濃) 醤油、料理酒、カレー粉、片栗粉、小麦粉、ひまわり油

キャベツとコーンのソテー: 28kcal キャベツ、コーン、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡) 醤油

ポークビーンズ: 124kcal 大豆水煮、豚肉、玉ねぎ、人参、ひまわり油、チキンスープ、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、ローリエ

小松菜と油揚げのガーリックいため: 52kcal 小松菜、油揚げ、にんにく、ひまわり油、(淡) 醤油、食塩、こしょう

和風ピクルス: 34kcal きゅうり、人参、セロリ、ゆず果汁、白ごま、砂糖、食塩、(淡) 醤油、りんご酢

**9日(月) 807kcal**

玄米ご飯: 393kcal 精白米、発芽玄米

ハンバーグのデミグラスソース: 136kcal ハンバーグA、塩こうじ、チキンスープ、玉ねぎ、ひまわり油、デミグラスソース、ホールトマト、スターソース、砂糖、(濃) 醤油、こしょう、ローリエ、片栗粉

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

大豆もやしナムル: 40kcal 大豆もやし、ほうれん草、砂糖、(淡) 醤油、米酢、白ごま

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

アーモンドフィッシュ: 66kcal アーモンド、かえりちりめん、ひまわり油、水あめ、本みりん、(濃) 醤油

**10日(火) 891kcal**

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

鯖の変り煮: 172kcal 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、ごま油

大根葉の煮浸し: 16kcal 大根葉、人参、本みりん、(淡) 醤油、削り節

厚揚げの野菜あんかけ: 99kcal 厚揚げ、(淡) 醤油、(濃) 醤油、三温糖、削り節、玉ねぎ、人参、干しいたけ、しょうが、砂糖、片栗粉

かぼちゃの甘露: 65kcal 西洋かぼちゃ、三温糖、削り節

こんにゃくのピリ辛いため: 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

**11日(水) 928kcal**

玄米ご飯: 394kcal 精白米

豚肉: 126kcal 豚もも肉、キャベツ、人参、しょうが、玉ねぎ、にんにく、ひまわり油、デンメシジャン、赤みそ、砂糖、料理酒、(淡) 醤油

ししゃものから揚げ: 58kcal ししゃも、ひまわり油

切干大根の煮付け: 99kcal 切干大根、油揚げ、人参、三温糖、(淡) 醤油、煮干し

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

ごぼうの甘辛煮: 25kcal ごぼう、ひまわり油、砂糖、本みりん、(濃) 醤油、とうがらし粉

ヨーグルトB: 69kcal

**12日(木) 829kcal**

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

鮭の塩焼き: 80kcal さけ、食塩

三色野菜のごま煮: 38kcal ほうれん草、大豆もやし、人参、白ごま、砂糖、(濃) 醤油、削り節

中華たまごのチリソース: 126kcal 玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、スクランブルエッグ、卵、片栗粉、ひまわり油、料理酒、食塩、にんにく、しょうが、白ねぎ、トマトケチャップ、トウバンジャン、砂糖、(濃) 醤油、米酢、チキンスープ

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

みかん缶: 19kcal

**13日(金) 988kcal**

赤飯: 441kcal 精白米、もち米、古代米、ゆであずき、食塩

チキンの照りから: 202kcal 鶏もも肉、しょうが、(濃) 醤油、料理酒、片栗粉、小麦粉、ひまわり油、本みりん、砂糖

菜の花のスパゲティ: 64kcal セモリナスパゲティ、食塩、菜の花、玉ねぎ、にんにく、とうがらし粉、オリーブ油、こしょう

大根葉と油揚げの煮浸し: 86kcal 大根葉、人参、油揚げ、三温糖、本みりん、(淡) 醤油、削り節

キャベツのカレーソテー: 22kcal キャベツ、人参、ひまわり油、食塩、カレー粉

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

**16日(月) 930kcal**

玄米ご飯: 394kcal 精白米

えびマヨ: 295kcal むきえび、料理酒、ひまわり油、卵、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、トマトケチャップ、ヨーグルト、水あめ

ゆでキャベツ: 9kcal キャベツ、食塩

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

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

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) 905kcal**

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

とんかつ: 162kcal ロースとんかつ、ひまわり油、天つゆ

卵とじ: 93kcal スクランブルエッグ、卵、玉ねぎ、みつば、片栗粉、砂糖、(淡) 醤油、削り節

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

大根葉のおかかいため: 20kcal 大根葉、人参、花かつお、本みりん、(淡) 醤油、ひまわり油

きんぴらごま酢: 12kcal きんぴら、しょうが、米酢、(淡) 醤油、砂糖、白ごま、削り節

## 加工食品原材料アレルギー原因物質7品目の表示について

中学校給食では、原材料の表示が義務付けされた7品目のうち、給食では使用しない「そば」を除いた6品目に、給食でよく使用する「大豆」を加えた「卵・大豆・牛乳・小麦・落花生・エビ・カニ」の7品目を原材料とする加工食品について、献立表の裏面に○×で「使用、不使用」の表示をしています。

食物アレルギーのある生徒のおられる御家庭では、給食の申込みの参考にしてください。また、厳格な除去食等のために原材料の詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください。現在、中学校給食で落花生は使用しておりません。

⑤: 食材の加工場や給食調理委託施設において、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)の可能性があります。

**18日(水) 841kcal**

玄米ご飯: 394kcal 精白米

さごしの西京焼き: 146kcal さごし、(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

ブロッコリーのおかか煮: 15kcal ブロッコリー、花かつお、本みりん、(濃) 醤油、昆布

かまぼこ小松菜のいため物: 29kcal 小松菜、人参、かまぼこ、ひまわり油、洋からし、(淡) 醤油、砂糖

ひじきの煮物: 58kcal ひじき、油揚げ、人参、ひまわり油、三温糖、本みりん、(濃) 醤油、削り節

肉みそ: 61kcal 大豆水煮、豚ひき肉、赤みそ、砂糖、ひまわり油、白ごま

**19日(木) 857kcal**

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

ブリブリ中華いため: 143kcal 鶏もも肉、ごま油、料理酒、(濃) 醤油、人参、しょうが、にんにく、干しいたけ、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、片栗粉

うすら卵のいり煮: 61kcal うすら卵、料理酒、(濃) 醤油、本みりん

海草ともやしのごまいため: 37kcal わかめ、太もやし、人参、ごま油、白ごま、砂糖、(淡) 醤油

ほうれん草のお浸し: 16kcal ほうれん草、本みりん、(濃) 醤油、削り節

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

**20日(金) 810kcal**

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、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

豆腐入りつくねのから揚げ: 68kcal 豆腐入りつくね、ひまわり油

キャベツと人参のソテー: 14kcal キャベツ、人参、食塩、こしょう、ひまわり油

小松菜のさつと煮: 14kcal 小松菜、えのきだけ、本みりん、(淡) 醤油、削り節

パイナップル(缶): 25kcal

**23日(月) 874kcal**

玄米ご飯: 394kcal 精白米

ビビンバ: 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

豆餡のから揚げ: 54kcal 豆餡、料理酒、(濃) 醤油、小麦粉、片栗粉、ひまわり油

スナッペン豆腐: 11kcal スナッペン豆腐、食塩

切干大根のはりはり漬け: 25kcal 切干大根、細昆布、干しいたけ、米酢、砂糖、(淡) 醤油

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

**24日(火) 835kcal**

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

鯉フライのトマトソースかけ: 158kcal 鯉、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、こしょう

ブロッコリーのガーリックソテー: 14kcal ブロッコリー、にんにく、(淡) 醤油、食塩、こしょう、ひまわり油

きんぴらごぼう: 50kcal 人参、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

五目煮: 67kcal 大豆水煮、焼きちくわ、板こんにゃく、昆布、三温糖、本みりん、(濃) 醤油

キャベツと人参のピクルス: 18kcal キャベツ、人参、砂糖、食塩、(淡) 醤油、米酢

**25日(水) 916kcal**

玄米ご飯: 358kcal 精白米

豚肉の照り焼き: 160kcal 豚もも肉、塩こうじ、しょうが、砂糖、本みりん、料理酒、(濃) 醤油、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

厚揚げの甘露: 87kcal 厚揚げ、三温糖、本みりん、(濃) 醤油、(淡) 醤油、削り節

ふきと筍の土佐煮: 12kcal たけのこ、ふき、本みりん、(淡) 醤油、料理酒、削り節、花かつお

菜の花のごまあえ: 24kcal 菜の花、すりごま、白ごま、(淡) 醤油、本みりん、削り節

桜もち: 119kcal

**26日(木) 882kcal**

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

かき揚げ: 187kcal いか、玉ねぎ、西洋かぼちゃ、三度豆、小麦粉、片栗粉、食塩、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

切干大根の中華味: 58kcal 切干大根、つきこんにゃく、豚もも肉、人参、料理酒、ごま油、砂糖、(淡) 醤油、(濃) 醤油、トウバンジャン、削り節

もやしの煮浸し: 53kcal 油揚げ、砂糖、本みりん、(淡) 醤油、削り節、太もやし、(淡) 醤油

いりじゃこ: 32kcal しらす干し、白ごま、花かつお、青のり、本みりん、(濃) 醤油

**27日(金) 894kcal**

玄米ご飯: 393kcal 精白米、発芽玄米

カレー(レトルト): 236kcal

ちくわの磯辺揚げ: 65kcal 焼きちくわ、小麦粉、青のり、卵、ひまわり油

ほうれん草のいため物: 18kcal ほうれん草、人参、ひまわり油、(淡) 醤油、本みりん

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

こんにゃくの南蛮いため: 15kcal 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

**加工食品原材料(卵・大豆・牛乳・小麦・落花生・エビ・カニ) 使用一覧表**

食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	エビ	カニ	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	エビ	カニ
6,11,13,18,26日 油揚げ	×	○	×	×	×	×	×	13,16日 信州みそ	×	○	×	×	×	×	×
9日 デミグラスソース	×	○	×	○	×	×	×	16日 マヨネーズ	○	○	×	○	×	×	×
10,25日 厚揚げ	×	○	×	×	×	×	×	16日 ヨーグルト(全糖無糖)	×	×	○	×	×	×	×
11日 ヨーグルトB	×	×	○	×	×	×	×	17日 天つゆ	×	○	×	○	×	×	×
11日 テンメシジャン	×	○	×	○	×	×	×	17日 ロースとんかつ	×	○	×	○	×	×	×
11,18,23日 赤みそ	×	○	×	×	×	×	×	18日 白みそ	×	○	×	×	×	×	×
12,17日 スクランブルエッグ	○	×	×	×	×	×	×	19日 ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
13日 セモリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×	×	20日 チャウダー(レトルト)	×	×	○	○	×	×	×

\* 厳格な除去食等のために原材料の詳細が必要な方は、各学級へお問合せください。  
\* 魚介類・海藻類は、いわし及びえび・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)の可能性があります。