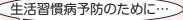
平成30年

選択制・中学校給食



梅雨の時期には,食中毒が心配 です。しっかり手洗いをしてから、 給食の準備をするようにしましょ

ミニトマト



塩分のとりすぎに注意しよう!

塩分をとりすぎると、将来的に高血圧症などの生活習慣病にかかる リスクが高くなります。普段は塩分なんて気にしない、という人もいる かもしれませんが、少し意識するだけで、気付かないうちに多くとって いる塩分を減らす工夫ができます。

●塩分を減らすポイント

食品表示をチェックする。

ナトリウム もしくは 食塩相当量

③しょうゆやソース·

ケチャップなどの

調味料は直接かけ

ずに、別のお皿に入

れ. つけて食べる。

2ラーメンやうどん など,汁は全部飲 まない。



260

④スナック菓子などは,一度に食べ切ら ないよう,分けて食べる。

うがら

食べるなら 少量ずつ!



今月の<mark>計menu</mark>

ひじきのマリネ

いかとわかめを合わせて、 しょうがの風味の甘酢で 味付けしました。

暑い時期にさっぱりと 食べられる酢の物です。



豚肉のゆずこしょう焼き

鉄分豊富なひじきと, ビタミンが豊富なコーン、 赤ピーマン、きゅうりを合わ せて彩りのよいマリネに しました。



いかとわかめの さっぱりあえ

塩こうじでやわらかくし た豚肉を,ゆずこしょうで 風味をつけてして焼き ました。さわやかなゆずの 香りと、ピリッと辛い唐辛 子が、食欲をそそります。



・鰊なす・ひじきとちくわのいり煮 ・みかん(缶)・野菜のせん切りいため



・キャベツとツナのソテー ・小松菜の煮浸し・もずく酢

・ミニトマト



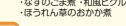
あげたま煮 ・人参のきんぴら・こんにゃくの含め煮 ・ブロッコリーのさっと煮

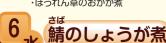


鯵のみりん焼き



・なすのごま煮・和風ピクルス







チン ジャオ ロー

肉

鮭ボールのから揚げ ・野菜のソテー・ひじきのマリネ 人参のごまあえ





かまぼこと小松菜のいため物 甘辛ごぼう

・切干大根のはりはり漬け

・うずら卵のいり煮

プリプリ中華いため



ミニトクト

・厚揚げの甘煮・なすのしぎ焼き ・糸こんにゃくの甘辛いため もやしいため





かぼちゃの煮付け・茎わかめのきんぴら ブロッコリーのおかか煮

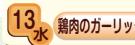
飛魚のごま揚げ





・スクランブルエッグのトマトソースかけ ・きゅうりのピクルス・アーモンドフィッシュ ・小松菜のいため物

豆鯵の甘辛揚げ



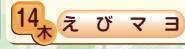
鶏肉のガーリックソテ・



切干大根の中華味・ひじきのソテ ・人参とセロリのマスタードあえ ・ゆでキャベツ

万願寺とうがらしの

おかかいため





・大根葉と油揚げの煮浸し えのきと人参のさっぱりいため ・ししゃものから揚げ



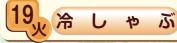


·冷麺 ・ピーマンとささ身のカレーマヨあえ ・こんにゃくのごまみそあえ ・小松菜のごまいため





・高野豆腐と野菜の者物 ・ビーンズフライ・ゆでもやし





キャベツと鶏肉のごまからしあえ おぼろ豆腐・ピーマンのおかか煮 ・ほうれん草としめじの煮浸し

飛魚のごま揚げ





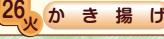
・大根葉と大豆のピリ辛いため ・きゅうりのナムル・もやしのソテー

鶏肉のレモン漬け





・切干大根の煮付け ・万願寺とうがらしのおかかいため ·豆みそ ·ブロッコリーのソテー

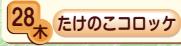




ヨーグルト ·じゃがいものそぼろ煮 ・人参のマスタードあえ・パイナップル(缶)・小松菜と油揚げのガーリックいため



ほうれん草とエリンギのソテー ・いりじゃこ・キャベツのカレーソテー





・白玉あずき ・オクラのごま煮 大根葉のおかかいため

・厚揚げとにらの含め煮

さわやかなゆずの香りの「豚肉の ゆずこしょう焼き」や,夏に旬を迎え るオクラを使った「オクラのごま煮」 などを組み合わせています。また、夏 越の祓(なごしのはらえ)に合わせ て, 厄除けの食べ物と言われる小豆 を使った「白玉あずき」を提供します。





















※献立は、諸事情により一部 変更する場合があります。

給食でみんながあつめた牛乳パックは トイレットペーパー(めぐレット)に生まれかわります。





9



∼倉管の日~

6月は「**食育月間**」.毎月19日は「**食育の日**」です。

京都市では、学校での昼食を通じて、正しい食生活を身につけ、自ら実践する 態度を育てる「食に関する指導」の充実に取り組んでいます。

皆さんに知ってほしい「食」に関する知識や健康に関する情報を「給食献立 表」や「食育だより」、「健食ニュース」などで随時、発信していきます。

季節の食べ物を知ろう~夏~

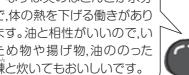


かぼちゃの実がで きるのは夏。かたい 皮に覆われているの で.冬まで保存でき ます。ビタミンAが 豊富です。

トマトはビタミン類 や,うま味成分が豊富 です。そのまま食べる のはもちろん,煮込み 料理やいため物にも大 活躍です。



なすは実のほとんどが水分 で,体の熱を下げる働きがあり ます。油と相性がいいので,い ため物や揚げ物,油ののった 鰊と炊いてもおいしいです。



野菜や果物から かりの公会をある」

野菜や果物、いも類には、「カリウム」 が多く含まれています。「カリウム」 はとりすぎた塩分を体の外に出すは たらきがあり、不足すると、高血圧や むくみの原因になると言われていま す。暑くなってくると、カリウムなどの 無機質は汗からも失われてしまいま す。野菜や果物・いも類をしつかり食 べましょう。









1 日(金) 836kcal ■

玄米ご飯:393kcal 精白米、発芽玄米

鶏肉のにんにくしょうゆ煮: 137kcal 鶏もも肉 (濃) 醤油 料理酒 にんにく 玉ねき

野菜のせん切りいため: 18kcal キャベツ,人参,

鰊なす:93kcal 開干にしん,料理酒,本みりん 農) 醤油,三温糖,なす,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, (澧) 羅油 削り節

みかん (缶): 19kcal

4日(月) 874kcal

ご飯: 394kcal 精白米

鯵のみりん焼き:98kcal あじ,白ごま,(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

あげたま煮: 177kcal 油揚げ,砂糖, (淡) 醤油 いり卵,卵,玉ねぎ,人参,青ねぎ,削り節,片栗

人参のきんびら: 47kcal 人参,ごぼう,しらす干 し、白ごま、ごま油、本みりん、料理酒、(濃) 醤油

<u>こんにゃくの含め煮</u>:5kcal 板こんにゃく,(濃)

5日(火) 772kcal ■

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

青椒肉絲: 137kcal 豚もも肉,こしょう,しょうが (濃) 醤油,料理酒,ピーマン,赤ピーマン,たじのこ,ごま油,チキンスープ,砂糖,オイスタ-

ミニトマト: 4kcal

キャベツとツナのソテー: 48kcal キャベツ.ま<

小松菜の煮浸し: 47kcal 小松菜,人参,油揚げ

もずく酢: 8kcal きゅうり,もずく,砂糖,(淡) 醤 油,米酢,ゆず果汁,削り節

6 日(水) 864kcal **■**

ご飯:394kcal 精白米

鯖のしょうが煮:156kcal さば,しょうが,三温糖,

ほうれん草のおかか煮: 21kcal ほうれん草,花かつお,本みりん, (濃) 醤油,昆布

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, 干ししいたけ,しょうが,砂糖,片栗粉

なすのごま煮: 28kcal なす,すりごま,砂糖,(淡)

和風ピクルス: 28kcal きゅうり,人参,セロリ,ゆ ず果汁,砂糖,食塩,(淡) 醤油,りんご酢

12日(火) 835kcal 🔤

鰈のみぞれが止: 138kcal 鰈澱粉付き,ひまわり油,大根おろし, (濃) 醤油,(淡) 醤油,本みりん,ゆず果汁,削り節,片栗粉

ブロッコリーのおかか煮: 15kcal ブロッコリー

黒豆の五目煮:90kcal 黒豆,三温糖,(濃)醤油

かぼちゃの煮付け:51kcal 西洋かぼちゃ,三温

本みりん,鶏もも肉,焼きちくわ,人参,板こん にゃく.(淡) 醤油

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

7日(木) 889kcal ■

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

ビーフシチュー (レトルト): 204kcal

鮭ボールのから揚げ: 69kcal 鮭ボール,ひまわ

野菜のソテー: 16kcal キャベツ,人参,ひまわり 油,食塩,こしょう

ひじきのマリネ: 44kcal ひじき,削り節,砂糖 (濃) 醤油,コーン,ロースハム,赤ピーマン きゅうり,ひまわり油,食塩,こしょう,りんご酢

人参のごまあえ: 28kcal 人参,白ごま,ひまわり 料理洒 (澧) 繰油 木みりん

8 目(金) 868kcal

ご飯:394kcal 精白米

プリプリ中華いため: 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

うずら卵のいり煮: 61kcal うずら卵,料理酒,

かまぼこと小松菜のいため物: 29kcal 小松菜 人参,かまぼこ,ひまわり油,洋からし,(淡)醤 油 砂糖

甘辛ごぼう: 87kcal ごぼう,片栗粉,小麦粉,ひまわり油,砂糖, (濃) 醤油,本みりん,白ごま

切干大根のはりはり漬け: 16kcal 切干大根,細

11日(月) 819kcal

ご飯:394kcal 精白米

豚肉のしょうがいため:125kcal 豚もも肉,食塩 こしょう,玉ねぎ,しょうが,ひまわり油,本み! ん,料理酒. (濃) 醤油,オイスターソース

もやしいため: 11kcal 太もやし,ピーマン,人参 まわり油,食塩,こしょう

厚揚げの甘煮:87kcal 厚揚げ,三温糖,本みりん | 醤油.(淡) 醤油.削り節

なすのしぎ焼き: 47kcal なす,ひまわり油,赤み

糸こんにゃくの甘辛いため:17kcal 糸こんに (※) 羅油 砂糖 白ごま 削り節

茎わかめのきんぴら:13kcal 茎わかめ,ひまわ

13日(水) 953kcal

バターライス:381kcal 精白米,コーン,チキン (濃) 醤油,本みりん,こしょう,食塩, ガーリックパウダー,バター

鶏肉のガーリックソテー:164kcal 鶏もも肉, しょうが 料理酒 食塩 こしょう ガーリックバ ウダー,玉ねぎ,パセリ, (淡) 醤油,オリーブ油

小松菜のいため物:16kcal 小松菜,人参,ひまわ

スクランブルエッグのトマトソースかけ: 167 ャップ,オレカ ノ こしょう ひまわり油

きゅうりのピクルス: 21kcal きゅうり,人参,しょうが,砂糖,食塩,(淡) 醤油,りんご酢

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

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

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

切干大根の中華味: 59kcal 切干大根,つきこん 肉,料理酒,ごま油,砂糖,(淡)醤 油、(濃) 醤油、トウバンジャン、削り節

わり油,砂糖,こしょう,(淡)醤油

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

15日(金) 830kcal ■

ご飯: 394kcal 精白米

とうがらしの仲間の

まれた野菜です。ビタ

ミンAやビタミンCを

多く含んでいます。

マンは.辛みがな いように改良されて生

焼肉: 111kcal 牛肉,にんにく,ひまわり油,食塩, こしょう,料理酒,砂糖,トウバンジャン,(濃) 醤油,バーベキューソース,玉ねぎ,キャ/ 赤ピーマン.ピーマン.(淡) 醤油

ししゃものから揚げ:58kcal ししゃも,ひまわり

春雨のいため物: 60kcal 緑豆はるさめ,人参,大 しいたけ,ごま油,料理酒,食塩 立しょう, (濃) 醤油, (淡) 醤油

大根葉と油揚げの煮浸し:57kcal 大根葉,油揚

18日(月) 877kcal

ご飯: 358kcal 精白米

ホッケの竜田揚げ: 139kcal ホッケ,しょうが, 濃) 醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,ひまわり油

<u>小松菜のごまいため</u>: 27kcal 小松菜,人参,白ごま,ひまわり油,本みりん,(淡) 醤油

冷麺:117kcal 中華乾麺.ひまわり油.いり卵 きゅうり.ロースハム.中華ドレッシング

ピーマンとささ身のカレーマヨあえ: 63kcal 鶏ささ身,ピーマン,ひまわり油,マヨネーズ, カレー粉,(濃)醤油

こんにゃくのごまみそあえ:35kcal 板こんにゃくのでまみそあえにも、 く、砂糖、本みりん、料理酒、信州みそ、すりごま

19日(火) 802kcal 🔤

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

冷しゃぶ: 128kcal 豚もも肉,料理酒, (濃) 醤油 つ 食塩 ゆず果汁 砂糖 粉寒み

ゆでもやし: 9kcal 大豆もやし,食塩

大根葉とえのきの煮浸し: 25kcal 大根葉,人参

高野豆腐と野菜の煮物: 40kcal 高野豆腐,人参 Fししいたけ,三度豆,食塩,砂糖,本みりん

ビーンズフライ: 72kcal ミックスビーンズ,ガ-リックパウダー,食塩,片栗粉,ひまわり油

20日(水) 876kcal 🔤

ひじきご飯: 413kcal 精白米,ひじき,油揚げ.人 砂糖,本みりん, (濃) 醤油,削り節, (淡) 醤 油かつおだし **飛魚のごま揚げ**: 201kcal とびうお,料理酒,

(濃) 醤油,しょうが,卵,小麦粉,片栗粉,白るま,黒ごま,ひまわり油 ほうれん草としめじの煮浸し: 18kcal ほうれ

キャベツと鶏肉のごまからしあえ: 54kcal キャベツ・人参、鶏ひき肉、食塩、料理酒、洋からし、ごま油、(淡) 醤油、(濃) 醤油、本みりん

おぼろ豆腐: 37kcal 絹ごし豆腐,昆布,青ねぎ, しょうが,料理酒,本みりん,(濃) 醤油,片栗粉, 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

14,18, 27日 マヨネーズ

21日(木) 909kcal 🔤

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

カレー (レトルト): 236kcal

コーンとツナのふんわり揚げ: 70kcal 木綿豆 塩,こしょう,(淡)醤油,卵,豆乳,ひまわり油

小松菜の香味あえ: 23kcal 小松菜,人参,しょう が,白ねぎ, (濃) 醤油,ごま油

いかとわかめのさっぱりあえ: 26kcal いか,わかめ,しょうが,ひまわり油,料理酒,砂糖,(淡) 醤油,米酢,削り節

三度豆のねりごまあえ: 26kcal 三度豆,ねりご

22日(金) 890kcal

ご飯: 394kcal 精白米

鶏肉のレモン漬け: 224kcal 鶏もも肉,食塩,料 理酒,片栗粉,小麦粉,ひまわり油,砂糖,(濃) 醤油,レモン果汁

もやしのソテー: 12kcal 太もやし,人参,ひまわり油, (淡) 醤油,食塩,こしょう

五目きんぴら: 53kcal 人参,ごぼう,つきこん にゃく,れんこん,ひまわり油, (濃) 醤油,三温 糖,料理酒.白ごま 大根葉と大豆のピリ辛いため: 59kcal 大豆水

煮,大根葉,食塩,ごま油,トウバンジャン,(淡) 醤油,本みりん,料理酒 **きゅうりのナムル**: 10kcal きゅうり,食塩,砂糖,

25日(月) 910kcal

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

豆鯵の甘辛揚げ:88kcal 豆あじ,料理酒,片栗粉 小麦粉,ひまわり油,砂糖,(濃)醤油,本みりん,白ごま

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 <u>シナモンかぼちゃ</u>: 55kcal 西洋かぼちゃ,バ

<u>こんにゃくの土佐煮</u>:11kcal 板こんにゃく,本み

14日(木) 948kcal

えびマヨ: 295kcal むきえび,料理酒,ひまわり

<u>ひじきのソテー</u>: 36kcal ひじき,人参,枝豆,ひま

えのきと人参のさっぱりいため: 12kcal えのきだけ,人参,ひまわり油, (淡) 醤油,ゆず果汁

27日(水) 926kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米,発芽玄米

鮭の香草焼き:105kcal さけ,食塩,こしょう,牛 ,,パン粉,パセリ,にんにく,ひまわり油 **小松菜と油揚げのガーリックいため**:54kcal /J

松菜,油揚げ,にんにく,ひまわり油, (淡) 醤油,食塩,こしょう 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

> **人参のマスタードあえ**: 64kcal 人参,ごぼう,白 ごま,ごま油,本みりん,マヨネーズ, (濃) 醤油 粒マスタード

28日(木) 815kcal 🗐

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

たけのこコロッケ: 103kcal たけのこコロッケ

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 鶏肉と大豆のトマト煮: 115kcal 大豆水煮,鶏も も肉,玉ねぎ,人参,ホールトマト,ひまわり油 トマトケチャップ,ウスターソース,チキンス-

こしょう,食塩 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

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

29日(金) 925kcal 🔤

ご飯:358kcal 精白米

豚肉のゆすこしょう焼き: 160kcal 豚もも肉 こうじ,ゆすこしよう,砂糖,本みりん,料理; (濃) 醤油,ひまわり油

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

厚揚げとにらの含め煮: 91kcal 厚揚げ,三温 醤油.(淡)醤油.削り節.人参.にら **白玉あずき**:143kcal 白玉だんご,ゆであず:

オクラのごま煮: 15kcal オクラ,すりごま,砂糖,

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	ŊĮ.	大豆	牛乳	小麦	純生	ΙĽ	カニ	食	品 名	卵	코	牛乳	小麦	落花生	ΙĽ	カニ	食	品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	落化生 .	ΙĽ	カニ
	4,5,15, 20,26,27⊟	油揚げ	×	0	×	×	×	×	×	14⊟	ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	0	×	×	×	×	21日	木綿豆腐	×	0	×	×	×	×	×
3,塩 2酒,	4,18, 25⊟	いり卵	С	×	×	0	×	×	×	18⊟	中華乾麺	×	×	×	0	×	×	×	21⊟	豆乳	×	0	×	×	×	×	×
	5,11⊟	オイスターソース	X	0	×	0	×	×	×	18⊟	中華ドレッシング	×	0	×	0	×	×	×	27⊟	ヨーグルトB	×	×	0	×	×	×	×
、参,	6,11, 29⊟	厚揚げ	×		×	×	×	×	×	18⊟	信州みそ	×	0	×	×	×	×	×	27⊟	パン粉	×	×	×	0	×	×	×
品糖,	7⊟	ピーフシチュー(レトルト) ×	0	0	0	×	×	×	19⊟	高野豆腐	×	0	×	×	×	×	×	28⊟	たけのこコロッケ	×	0	×	0	×	×	×
	11,25, 26⊟	赤みそ	×	0	×	×	×	×	×	19⊟	ミックスビーンズ	×	0	×	×	×	×	×	(渡	捜·淡) 醤油	×	0	×	0	×	×	×
ずき ,	13⊟	スクランブルエッ	7 C) ×	×	×	×	×	×	20⊟	絹ごし豆腐	×	0	×	×	×	×	×									
	13,25⊟	バター	×	×	0	×	×	×	×	21日	おから	×	0	×	×	×	×	×									

|O|O|×|O|×|×|×| 21日 | カレー(レトルト) |×|×|×|O|×|×

*厳格な除去等のために原材料の詳細が必要な方は、各学校へお問合せください。

・ 総合は ・ 総合対象・ 海藻樹は、 いがなびえび・ がに、 その他中根類、 まだはアレルヤンである中根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。 * 食材の加工場や粉食香託施製において、 コンタミネーション (意図しない微量のアレルゲンが遅入する)の可能性があります。

26日(火) 920kcal ■

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦

かき揚げ: 205kcal 焼きちくわ,いか,ひじき,こ ぼう,人参,三度豆,小麦粉,片栗粉,ひまわり油

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

豆みそ:65kcal 大豆水煮,青ねぎ,豚ひき肉,赤 みそ,砂糖,ひまわり油,白ごま

万願寺とうがらしのおかかいため: 9kcal 万願 寺とうがらし,ひまわり油, (淡) 醤油,花かつ

じゃがいものそぼろ煮: 78kcal 鶏ひき肉,じゃがいも,玉ねぎ,人参,ひまわり油,三温糖,本み りん,料理酒(淡) 醤油(濃) 醤油

パイナップル (缶): 25kcal

ヨーグルトB: 69kcal