

平成30年

選択制・中学校給食

# 12月のメニュー

京都市教育委員会

冬が旬の野菜には、風邪を予防してくれる栄養素がたくさん含まれています。しっかり食べて、元気に過ごしてくださいね。



## 地産地消

大根

4日



大根のそぼろかけ

小がぶ

11日



小がぶの炊いたん

王生菜

13日



王生菜の炊いたん

九条ねぎ

18日



親子とじ

太刀魚

20日



太刀魚のかば焼き

あじ豆鮓

21日



あじ豆鮓の甘辛揚げ

## 今日のnew menu

地産地消

舞鶴港で水揚げされたさごしを焼き、京都産の九条ねぎを使ったたれをかけて仕上げました。九条ねぎの風味を楽しんでください。



さごしのねぎだれかけ

新物資

7日



かぼちゃグラタン

ホワイトソースにかぼちゃやマカロニなどが入ったグラタンです。カップはじゃがいもでできているので、カップごと食べられます。

12日



わかさぎの香草揚げ

冬から春が旬のわかさは、丸ごと食べられるので、カルシウムがしっかりとれます。香草の風味をつけて、さわやかに仕上げました。

## 日本人の食生活に欠かせない「米」

給食では、12月から新米となります。88回の手間がかかると言われるほど、大切に手をかけて育てられる米だからこそ、大切に食べたいですね。「米」という字は、「八十八」という字から作られたとも言われています。

### どんな栄養価があるの？

米には、体や脳のエネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれるだけでなく、たんぱく質やビタミン類などもバランス良く含まれています。給食では、食物せんの豊富な大麦を混ぜた「麦ご飯」や、ビタミンB<sub>1</sub>が豊富な発芽玄米を混ぜた「玄米ご飯」もあります。小麦粉を使っためんやパンに比べて、米は粒のまま食べるので、ゆっくりと消化・吸収されるため腹持ちも良く、血糖値もゆるやかに上昇します。

多くの食べ物が輸入に頼る中、米はほぼ100%の自給率を保っています。しかし最近、米を控える人など、食生活の変化により、米を食べる量は年々減ってきていると言われています。日本で昔から親しまれてきた米のよさを見直し、しっかり食べましょう。

給食1食分(250g)のご飯の栄養価

エネルギー：394kcal  
たんぱく質：6.7g  
脂質：1.0g  
食物せんい：0.6g  
カルシウム：6mg  
ビタミンB<sub>1</sub>：0.09mg



・コーンとツナのふんわり揚げ  
・もやしのソテー・パンキンサラダ  
・キャベツと人参の甘酢煮

## 3月 ビーフシチュー



・大根のそぼろかけ  
・おから・パイナップル(缶)  
・小松菜のガーリックいため

## 4月 豚肉のごま揚げ

## お楽しみ menu



・れんこんのソテー  
・きのこのマリネ  
・アスパラガスのいため物  
・キャベツとコーンのソテー

6日

スパイシーチキン

いちごタルトは、年に一度の登場です。

いちごタルト

## お楽しみ menu



・かぼちゃグラタン  
・ほうれん草のソテー  
・和風ピクルス  
・ブロッコリーのガーリックソテー

7日

豚肉のケチャップ煮

### 和(なごみ)献立

冬を健康に過ごせる食材を組み合わせました。「さごしのねぎだれかけ」のねぎや、「白菜のゆず風味」のゆずには、体の免疫力を高め、風邪をひきにくくするはたらきがあります。

京都府産の九条ねぎです。

京都府産のさごしです。

・ごぼうと豚肉のピリ辛みそ煮  
・白菜のゆず風味  
・こんにゃくの含め煮  
・大根菜のおかかいため

5日

水

さごしのねぎだれかけ

・厚揚げとチンゲン菜のさっと煮  
・海草ともやしのごまいため  
・切干大根の三杯酢・うすら卵のいり煮

10日

月

ブリブリ中華いため

・高野豆腐と野菜の煮物  
・小かぶの炊いたん・シナモンかぼちゃ  
・小松菜のさっと煮

11日

火

鯖の変わり煮

・ブロッコリーのソテー  
・大根のピクルス  
・カレーピラフ  
・ごぼうのマスタードあえ  
・チャウダー

12日

水

わかさぎの香草揚げ

・五目煮豆  
・王生菜的炊いたん・みかん(缶)  
・大根菜のいため物

13日

木

鰯の照り焼き

・ごぼうとじゃこのパリパリ揚げ  
・チンゲン菜のいため物  
・カリフラワーのレモン和え  
・茎わかめのきんぴら

14日

金

ビビンバ

・厚揚げのオイスターソース  
・わかめとツナのさっと煮  
・じゃがいものソテー・ゆでキャベツ

17日

月

えびマヨ

### 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。

・ひと口がまんを含め煮  
・小松菜としめじの煮浸し  
・金時煮豆・大根と人参の煮物

18日

火

親子とじ

・豆腐入りつくねのから揚げ  
・大根菜のごま油いため  
・ひじきのソテー  
・えのきと人参のさっぱりいため

19日

水

カレー

・高野豆腐のごまあん  
・白菜の煮付け・糸こんにゃくのきんぴら  
・ほうれん草のおかか煮

20日

木

太刀魚のかば焼き

・豆鮓の甘辛揚げ  
・小松菜の香味あえ・かぼちゃの煮付け  
・大根のゆず風味

21日

金

筑前煮

### 12月22日は冬至です

冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず風呂に入り、無病息災を願う習慣があります。給食では「かぼちゃの煮付け」「大根のゆず風味」が登場します。

こもじっくり読んでね!!

牛乳が

毎日

つきます。

麦ごはん

は麦ごはん(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て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。



お申込みは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！



## 寒い冬を元気に乗り切る！食事のポイント

### たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品など、体をつくるたんぱく質をたくさん含んでいる食品をしっかり食べましょう。寒さに負けない丈夫な体をつくるもとになります。



### 脂質も上手に利用！

脂質は少しの量でたくさんエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。油の多いおかずをひと口食べたらず野菜をふた口、など食べ方を工夫してかたやらないようにしましょう。



### 野菜を欠かさず食べよう！

のどや鼻の粘膜を強くするビタミンAや、体の免疫力を高めるビタミンCなどが豊富に含まれています。また、食物せんいはお腹の調子をととのえます。毎食欠かさず食べるようにしましょう。



### おやつに果物はいかが？

おやつにチョコレートやケーキなどのお菓子を食べると、油や砂糖のとりすぎにつながります。ビタミンCや食物せんいはとることができる、果物がおすすです。



## 12月献立より

## 作ってみよう！給食レシピ

### ごぼうと豚肉のピリ辛みそ煮

5日

#### <材料(4人分)>

・豚肉スライスorこま切れ…120g  
・ごぼう…120g

A  
・赤みそor信州みそ…大さじ1  
・三温糖…大さじ1  
・みりん…小さじ2  
・料理酒…小さじ1/2  
・こいくちしょうゆ…小さじ1/2  
・水…大さじ1と1/3  
・ひまわり油…小さじ1/2  
・とうがらし粉…少々

#### <作り方>

- ごぼうは5mmほどの厚めの斜め切りにし、水にさらしてあく抜きをする。
- Aの調味料を合わせておく。
- ひまわり油を熱し、豚肉を炒める。
- 豚肉に火が通ったら、ごぼうを加えて炒める。
- ③がよく炒められれば、①の調味液を加えてゆっくり煮込む。
- 仕上げにとうがらし粉を加えて、全体になじんだら出来上がり。

とうがらしのピリっとした辛さとコクのあるみそ味で、ご飯がすすみます。辛いものが苦手な人はとうがらし粉を入れすぎないように注意してください。

### 大根のゆず風味

21日

#### <材料(4人分)>

・大根…120g  
・砂糖…大さじ1と小さじ1  
・食塩…少々  
・うすくちしょうゆ…小さじ1  
・米酢…大さじ1/2  
・水…大さじ1  
・ゆず果汁…小さじ1

#### <作り方>

- 大根は1.5cm程度の角切りにし、さっとゆでる。
- 砂糖・食塩・うすくちしょうゆ・米酢・水を合わせて煮立てる。
- ②に大根を加えて火が通れば最後にゆず果汁を加えて仕上げる。

②をしっかり煮立てておくと、酢がなじんでまろやかになります。ゆずの皮を添えるとさらに香りが引き立ちます。

## 13日(木) 871kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

鮭の照り焼き: 83kcal あじ, (濃) 醤油, 料理酒, 本みりん, 三温糖

大根菜のいため物: 19kcal 大根菜, 人参, ひまわり油, (淡) 醤油, こしょう

五目煮豆: 88kcal 大豆水煮, 焼きちくわ, 人参, 板こんにゃく, 昆布, 三温糖, (濃) 醤油, 削り節

壬生菜の炊いたん: 65kcal 壬生菜, 本しめじ, 油揚げ, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

みかん(缶): 19kcal

ヨーグルトB: 69kcal

## 14日(金) 912kcal

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, 大豆みよし, ごま油

ごぼうとじゃこのバリバリ揚げ: 119kcal ごぼう, しらす干し, 小麦粉, 片栗粉, ひまわり油

チンゲン菜のいため物: 15kcal チンゲン菜, 人参, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油

カリフラワーのレモン和え: 23kcal カリフラワー, 玉ねぎ, パセリ, オリーブ油, 食塩, こしょう, 砂糖, 米酢, レモン果汁

まわかしんのきんぴら: 13kcal まわかしん, ひまわり油, (淡) 醤油, 砂糖, 白ごま, 削り節

## 20日(木) 907kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

太刀魚のかば焼き: 200kcal 太刀魚, 鰯粉付き, ひまわり油, 本みりん, 砂糖, 料理酒, (濃) 醤油, 片栗粉

ほうれん草のおかか煮: 26kcal ほうれん草, 人参, 花かつお, 本みりん, (淡) 醤油, 昆布

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, ねりごま, 片栗粉

白菜の煮付け: 28kcal 白菜, 油揚げ, (淡) 醤油, 削り節

糸こんにゃくのきんぴら: 14kcal 糸こんにゃく, ひまわり油, 砂糖, (濃) 醤油

## 21日(金) 862kcal

ご飯: 394kcal 精白米

筑前煮: 156kcal 鶏もも肉, 焼きちくわ, ごぼう, れんこん, 板こんにゃく, 人参, 三度豆, ひまわり油, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節

豆鮭の甘辛揚げ: 88kcal 豆鮭, 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

小松菜の香味あえ: 17kcal 小松菜, 人参, しょうが, 白ねぎ, (濃) 醤油, ごま油

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

大根のゆず風味: 18kcal 大根, ゆず果汁, 砂糖, 食塩, (淡) 醤油, 米酢

## 3日(月) 916kcal

ご飯: 394kcal 精白米

ビーフシチュー(レトルト): 204kcal

コーンとツナのふんわり揚げ: 70kcal 木綿豆腐, おから, コーン, まぐろフレーク, 小麦粉, 食塩, こしょう, (淡) 醤油, 卵, 豆乳, ひまわり油

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

パンキンサラダ: 81kcal 西洋かぼちゃ, ミックスピーンズ, 玉ねぎ, ひまわり油, 食塩, こしょう, マヨネーズ

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

## 4日(火) 961kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

豚肉のごま揚げ: 265kcal 豚もも肉, (濃) 醤油, 本みりん, しょうが, 卵, 小麦粉, 片栗粉, 白ごま, 黒ごま, 食塩, 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

大根のそぼろかけ: 55kcal 大根, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節, 鶏ひき肉, しょうが, 砂糖, 料理酒, 片栗粉

おから: 76kcal おから, 油揚げ, 人参, 青ねぎ, ひまわり油, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 煮干し

バナッブル(缶): 25kcal

## 10日(月) 874kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米, 発芽玄米

フリフリ中華いため: 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, ビーマン, 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

厚揚げとチンゲン菜のさっと煮: 87kcal 厚揚げ, 砂糖, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 削り節, チンゲン菜

海草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

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

## 17日(月) 980kcal

ご飯: 394kcal 精白米

えびマヨ: 295kcal おきえび, 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: 8kcal キャベツ, 食塩

厚揚げのオイスターソース: 88kcal 厚揚げ, オイスターソース, 三温糖, (淡) 醤油, (濃) 醤油, 削り節, 青ねぎ

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

じゃがいものソテー: 24kcal じゃがいも, 人参, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油

## 5日(水) 818kcal

ひじきご飯: 412kcal 精白米, ひじき, 油揚げ, 人参, 砂糖, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節, (淡) 醤油, かつおだし

ささしのねぎだれかけ: 128kcal ささし, 食塩, 料理酒, 青ねぎ, しょうが, (濃) 醤油, 米酢, 砂糖

大根菜のおかかいため: 24kcal 大根菜, 花かつお, 本みりん, (淡) 醤油, ひまわり油

ごぼうと豚肉のピリ辛みそ煮: 97kcal 豚もも肉, ごぼう, 赤みそ, 三温糖, 本みりん, 料理酒, (濃) 醤油, とうがらし粉, ひまわり油

白菜のゆず風味: 14kcal 白菜, 人参, (淡) 醤油, 削り節, ゆず果汁

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

## 11日(火) 903kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

鯖の変わり煮: 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

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

高野豆腐と野菜の煮物: 85kcal 高野豆腐, 人参, 三度豆, 三温糖, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

小かぶの炊いたん: 57kcal 小かぶ, 油揚げ, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

シナモンかぼちゃ: 42kcal 西洋かぼちゃ, パター, 砂糖, 食塩, シナモン

## 18日(火) 815kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

親子とじ: 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

大根と人参の煮物: 21kcal 大根, 人参, 本みりん, 三温糖, (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

小松菜としめじの煮浸し: 12kcal 小松菜, 本しめじ, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

金時煮豆: 52kcal 金時豆, 三温糖, 食塩

## 6日(木) 947kcal

麦ご飯: 355kcal 精白米, 米粒麦

スパイシーチキン: 208kcal 鶏もも肉, にんにく, 食塩, (淡) 醤油, ヨーグルト, 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: 36kcal キャベツ, コーン, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油

れんこんのソテー: 59kcal れんこん, 人参, まぐろフレーク, 白ごま, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油

きのこのマリネ: 18kcal エリンギ, 本しめじ, 玉ねぎ, オリーブ油, 砂糖, 食塩, こしょう, りんご酢

アスパラガスのいためもの: 10kcal グリーンアスパラガス, ひまわり油, (淡) 醤油, こしょう

いちごタルト: 123kcal

## 12日(水) 821kcal

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

わかさぎの香辛揚げ: 56kcal わかさぎ, 料理酒, 食塩, こしょう, ガーリックパウダー, オレガノ, バジル, 小麦粉, 片栗粉, ひまわり油

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

大根のピクルス: 22kcal 大根, しょうが, 砂糖, 食塩, (淡) 醤油, 米酢

ごぼうのマスタードあえ: 40kcal ごぼう, 白ごま, ひまわり油, 本みりん, マヨネーズ, (濃) 醤油, 粒マスタード

## 19日(水) 891kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米, 発芽玄米

カレー(レトルト): 236kcal

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

大根菜のごま油いため: 17kcal 大根菜, 人参, ごま油, 砂糖, (淡) 醤油

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

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

## 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 | 食 品 名         | 卵 | 大豆 | 牛乳 | 小麦 | 落花生 | エビ | カニ |
|-------------------|---|----|----|----|-----|----|----|-------------------|---|----|----|----|-----|----|----|---------------|---|----|----|----|-----|----|----|
| 3,4日 おから          | × | ○  | ×  | ×  | ×   | ×  | ×  | 6日 いちごタルト         | ○ | ○  | ○  | ×  | ×   | ×  | ×  | 14,18日 いり卵    | ○ | ×  | ×  | ○  | ×   | ×  | ×  |
| 3日 ビーフシチュー(レトルト)  | × | ○  | ○  | ×  | ×   | ×  | ×  | 6,17日 ヨーグルト(全脂無糖) | × | ×  | ×  | ×  | ×   | ×  | ×  | 17日 オイスターソース  | × | ○  | ×  | ○  | ×   | ×  | ×  |
| 3,12,17日 マヨネーズ    | ○ | ○  | ×  | ○  | ×   | ×  | ×  | 7日 かぼちゃグラタン       | × | ○  | ○  | ×  | ×   | ×  | ×  | 18日 豆乳がんも     | × | ○  | ×  | ×  | ×   | ×  | ×  |
| 3日 ミックスピーンズ       | × | ○  | ×  | ×  | ×   | ×  | ×  | 10,17日 厚揚げ        | × | ○  | ×  | ×  | ×   | ×  | ×  | 19日 カレー(レトルト) | × | ×  | ×  | ○  | ×   | ×  | ×  |
| 3日 木綿豆腐           | × | ○  | ×  | ×  | ×   | ×  | ×  | 11,20日 高野豆腐       | × | ○  | ×  | ×  | ×   | ×  | ×  | 19日 豆腐入りつくね   | × | ○  | ×  | ○  | ×   | ×  | ×  |
| 3日 豆乳             | × | ○  | ×  | ×  | ×   | ×  | ×  | 11日 パター           | × | ×  | ○  | ×  | ×   | ×  | ×  | (濃・淡) 醤油      | × | ○  | ×  | ○  | ×   | ×  | ×  |
| 4,5,11,13,20日 油揚げ | × | ○  | ×  | ×  | ×   | ×  | ×  | 12日 チャウダー(レトルト)   | × | ×  | ○  | ○  | ×   | ×  | ×  |               |   |    |    |    |     |    |    |
| 5,11,14日 赤みそ      | × | ○  | ×  | ×  | ×   | ×  | ×  | 13日 ヨーグルトB        | × | ×  | ○  | ×  | ×   | ×  | ×  |               |   |    |    |    |     |    |    |

\* 価格な騰去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・海産物は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルゲン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。