

平成31年
選択制・中学校給食

1月のメニュー

京都市教育委員会

新しい一年が始まりました!しっかり食べて、元気いっぱい的一年にしてくださいね。

地産地消

金時人参

大根

10日

紅白なます

とびうお 飛魚

15日

とびうお 飛魚のごま揚げ

水菜

17日

京水菜とごぼうのごまみそサラダ

聖護院大根

29日

しょうごいん 聖護院大根の炊いたん

おせち料理

おせち料理には、健康や幸福への願いが込められています。みなさんも願いを込めて、味わって食べましょう。

9日

たたきごぼう

10日

紅白なます

11日

ごまめ

16日

黒豆

煮しめ

洋風芋きんとん

「給食を試食させていただいて思ったこと」

京都市立北野中学校PTA本部役員 井戸 貴美子

中学校の給食、美味しいかな?気になりますよね。子どもたちからは「野菜料理や煮物が多い」とか「ごはんの量が多い」あるいは「少ない」などいろいろな声があり、ぜひ確かめてみたいと思い中学校給食を試食させていただきました。

当日のメニューは鰯のかば焼き、高野豆腐のそぼろ煮、じゃがいものピリ辛いため、茎わかめのきんぴら、ほうれん草のいためものでした。かば焼きは舞鶴産の鰯が甘辛く味つけされており、ごはんに良く合い、高野豆腐は出汁がきいた優しい味でした。茎わかめのきんぴらは家庭では作ったことがなく、さまざまな食材が給食で食べられるのはいいなと思いました。また、給食の献立表を見てみると地産地消の食材が使われていたり、毎月新献立が出ていたりバラエティ豊かで、毎日の給食を飽きずに食べ続けられる、工夫がされていました。野菜の価格が高騰する中、野菜が豊富に使われているにもかかわらず、一食あたり310円は大変経済的だと思いました。

おうちの方が用意される手作りのお弁当は美味しいです。なぜなら、嫌いな物が入っていませんから。「給食」、「手作りのお弁当」、どちらが良いか?ではなく、育ち盛りの子どもたちに必要なカロリーや栄養を考えて、また食育の観点からも、給食とお弁当を使い分けてもよいのではないのでしょうか。

給食にしたいけど子どもが嫌がるから...と思われる保護者の方も多いのではないのでしょうか。ぜひ、学校で開催される給食試食会で、味や栄養のバランスを体験していただき、ご家庭で話し合ってみてください。

8日 火

ハッシュドビーフ

- ・チーズスクランブルエッグ
- ・ブロッコリーのいため物
- ・小松菜と油揚げのガーリックいため
- ・えのきと人参のさっぱりいため

9日 水

鶏肉の照り焼き

- ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・たたきごぼう
- ・こんにゃくのごまみそあえ
- ・もやしのソテー

今日のnew menu

30日

温かい献立の仲間が増えました!豚肉・人参・玉ねぎ・トマトを煮込み、トマトの甘味と酸味が楽しめるシチューに仕上げました。

30日

鉄分を多く含むひじきを、コーンと一緒に揚げました。ひじきの食感と、コーンの甘みがおいしい天ぷらです。

トマトシチュー

ひじきとコーンの天ぷら

10日 木

サーモンカツ

- ・厚揚げとにらの含め煮
- ・紅白なます・黒豆
- ・ほうれん草とコーンのソテー

11日 金

煮しめ

- ・水菜の炊いたん
- ・ひと口がんもの含め煮
- ・安倍川もち
- ・ごまめ

15日 火

飛魚のごま揚げ

- ・キャベツと鶏肉のごまからしあえ
- ・昆布豆・パインアップル(缶)
- ・小松菜の香味あえ

16日 水

豚肉のしょうがいため

- ・もやしの煮浸し
- ・洋風芋きんとん
- ・切干大根の煮付け
- ・ほうれん草のおかか煮

17日 木

カレー

- ・鶏つくねの蒸焼き
- ・ひじきのソテー
- ・小松菜のじゃこいため
- ・京水菜とごぼうのごまみそサラダ

18日 金

鰯の煮付け

- ・たっぷり野菜のピーマン
- ・大根菜と油揚げの煮浸し
- ・こんにゃくのかき揚げ
- ・ブロッコリーのさっと煮

21日 月

ビビンバ

- ・わかさぎのから揚げ
- ・キャベツとコーンのソテー
- ・ひじきと高野豆腐の煮物
- ・じゃがいものソテー

22日 火

太刀魚フライのトマトソースかけ

- ・白菜の柔らか煮
- ・シナモンかぼちゃ
- ・人参とセロリのマスタードあえ
- ・小松菜のソテー

23日 水

鶏肉のガーリックソテー

- ・五目煮豆
- ・ほうれん草のごまあえ
- ・大根のピクルス
- ・キャベツのソテー

24日 木

ささしの幽庵焼き

- ・厚揚げのカレーあんかけ
- ・れんこんの梅肉風味・茎わかめのいため物
- ・大根菜としめじの煮浸し

25日 金

回鍋肉

- ・かまぼこと小松菜のいため物
- ・じゃがいものピリ辛いため
- ・うの花サラダ・だし巻き卵

28日 月

ししゃものから揚げ

- ・豚肉とごぼうのすき煮・白菜のゆず風味
- ・さつまいもと昆布の煮物
- ・ちくわのカレー揚げ・大根菜のおかかいため

29日 火

プリプリ中華いため

- ・海草ともやしのごまいため
- ・聖護院大根の炊いたん
- ・ピーンズフライ・うずら卵のいり煮

30日 水

トマトシチュー

- ・ひじきとコーンの天ぷら
- ・ほうれん草のソテー
- ・きのこのマリネ
- ・りんごのコンポート

31日 木

えびチリ

- ・切干大根の中華味
- ・小松菜のさっと煮・人参のごまあえ
- ・パリパリ春雨



平成31年1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！



もっと知りたい、「箸」のこと

日本だけでなく、中国・韓国・ベトナムなど東アジアの国々でも食事にはしが使われています。しかし、はしの形は国によって異なっていて、スプーンと一緒に使う国もあります。日本のようにご飯も汁もはしで食べるのは珍しいようです。そのため、日本では「はしの使い方」はとても重視され、食事のマナーとして大切に受け継がれてきました。

正しく持ていますか？



上は動くはし

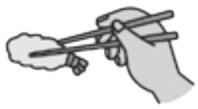


下は動かないはし

まぜる



はさむ



切る



つまむ



はしが正しく持てると、さまざまな動作ができるようになります！

食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、周りの人をいやな気持ちにさせないためにもとても大切です。

おはしを上手に使えない人も、毎日気を付けて練習すれば必ず上手になりますよ。



1月24日～30日は学校給食週間です！

第二次世界大戦後の日本は食糧不足に見舞われ、子どもたちの栄養状態は悪化していました。こうした状況に世界各国から支援物資が届けられ、戦争で中断されていた学校給食が再開されました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さを改めて考えるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。

学校給食は教育の一環として行われています。学校給食を通して、成長期の今だけでなく将来にわたって、健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、食べることの大切さを考えるきっかけになってほしいと願っています。



8日(火) 911kcal



麦ご飯：390kcal 精白米、米粒麦

ハッシュビーフ(レトルト)：187kcal

チーズスクランブルエッグ：117kcal スクランブルエッグ、卵、粉チーズ、食塩、ひまわり油

ブロッコリーのいため物：11kcal ブロッコリー、食塩、こしょう、ひまわり油

小松菜と油揚げのガーリックいため：56kcal 小松菜、人参、油揚げ、にんにく、ひまわり油、(淡)醤油、食塩、こしょう

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

9日(水) 884kcal



菜めし：363kcal 精白米、食塩、大根菜、料理酒

鶏肉の照り焼き：207kcal 鶏もも肉、料理酒、(濃)醤油、砂糖、本みりん、ひまわり油、片栗粉

もやしのソテー：16kcal 太もやし、人参、三度豆、ひまわり油、食塩、こしょう

高野豆腐と野菜の煮物：92kcal 高野豆腐、人参、干しいたけ、三温糖、本みりん、(淡)醤油、削り節

たたきごぼう：33kcal ごぼう、すりごま、白ごま、砂糖、(淡)醤油、米酢、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

10日(木) 930kcal



麦ご飯：390kcal 精白米、米粒麦

サーモンカツ：194kcal サーモンカツ、ひまわり油、タルタルソース

ほうれん草とコーンのソテー：29kcal ほうれん草、コーン、ひまわり油、こしょう、(淡)醤油

厚揚げとにらの含め煮：88kcal 厚揚げ、三温糖、(淡)醤油、(濃)醤油、にら、削り節

紅白なます：21kcal 大根、食塩、金時人参、白ごま、ひまわり油、砂糖、米酢、ゆず果汁

黒豆：70kcal 黒豆、三温糖、(濃)醤油

11日(金) 829kcal



ご飯：358kcal 精白米

煮しめ：134kcal 鶏もも肉、ごぼう、れんこん、人参、板こんにゃく、干しいたけ、きぬさやえんどう、三温糖、本みりん、(濃)醤油、(淡)醤油、削り節

水菜の炊いたん：18kcal 水菜、人参、本みりん、(淡)醤油、削り節

ひと口がんもの含め煮：35kcal 豆乳がんと、三温糖、(淡)醤油、削り節

安倍川もち：110kcal 煮込み餅、ゆであずき、食塩、きな粉

ごまめ：36kcal 田づくり、ひまわり油、白ごま、料理酒、砂糖、本みりん、(濃)醤油、削り節

15日(火) 900kcal



麦ご飯：390kcal 精白米、米粒麦

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、白ごま、黒ごま、ひまわり油

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

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

昆布豆：73kcal 大豆水煮、昆布、砂糖、(濃)醤油、本みりん、料理酒、削り節

パイナップル(缶)：25kcal

16日(水) 865kcal



あずきご飯：391kcal 精白米、もち米、古代米、ゆであずき、食塩

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、本みりん、料理酒、(濃)醤油、オイスターソース

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

もやしの煮浸し：85kcal 油揚げ、砂糖、本みりん、(淡)醤油、削り節、太もやし、人参

洋風芋きんとん：86kcal さつまいも、砂糖、バター、生クリーム

切干大根の煮付け：19kcal 切干大根、人参、細昆布、砂糖、(淡)醤油、煮干し

17日(木) 931kcal



麦ご飯：390kcal 精白米、米粒麦

カレー(レトルト)：236kcal

鶏つくねの蒸焼き：87kcal 鶏つくねB

ひじきのソテー：29kcal ひじき、人参、コーン、ひまわり油、砂糖、こしょう、(濃)醤油

小松菜のじゃこいため：16kcal 小松菜、しらす干し、ひまわり油、(淡)醤油、本みりん

京水菜とごぼうのごまみそサラダ：35kcal ごぼう、水菜、白ねぎ、ごま油、信州みそ、砂糖、(淡)醤油、マヨネーズ、米酢、白ごま、トウバンジャン

18日(金) 843kcal



ご飯：394kcal 精白米

鱈の煮付け：93kcal かれい、砂糖、本みりん、料理酒、(濃)醤油、(淡)醤油、削り節

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

たっぷり野菜のビーフン：67kcal ビーフン、豚もも肉、玉ねぎ、太もやし、人参、にんにく、干しいたけ、ひまわり油、チキンスープ、料理酒、こしょう、砂糖、(濃)醤油、(淡)醤油

大根菜と油揚げの煮浸し：57kcal 大根菜、油揚げ、本みりん、(淡)醤油、削り節

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

ヨーグルトA：74kcal

21日(月) 905kcal



玄米ご飯：393kcal 精白米、発芽玄米

ビビンバ：211kcal 豚むき肉、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、切干大根、コチュジャン、ごま油

わかさぎのから揚げ：60kcal わかさぎ、料理酒、(濃)醤油、小麦粉、片栗粉、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

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

じゃがいものソテー：26kcal じゃがいも、ひまわり油、食塩、こしょう、(淡)醤油

22日(火) 858kcal



麦ご飯：390kcal 精白米、米粒麦

太刀魚フライのトマトソースかけ：192kcal 太刀魚パン粉付き、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

小松菜のソテー：16kcal 小松菜、人参、ひまわり油、(淡)醤油

白菜の柔らか煮：46kcal 白菜、豚もも肉、青ねぎ、しょうが、(淡)醤油、料理酒、削り節

シナモンかぼちゃ：55kcal 西洋かぼちゃ、バター、砂糖、食塩、シナモン

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

23日(水) 847kcal



ご飯：394kcal 精白米

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、ガーリックパウダー、玉ねぎ、バセリ、(淡)醤油、オリーブ油

キャベツのソテー：23kcal キャベツ、人参、ひまわり油、食塩、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

ほうれん草のごまあえ：21kcal ほうれん草、白ごま、(淡)醤油、本みりん、削り節

大根のピクルス：19kcal 大根、砂糖、食塩、(淡)醤油、米酢

24日(木) 852kcal



麦ご飯：390kcal 精白米、米粒麦

さごしの幽庵焼き：122kcal さごし、食塩、(濃)醤油、ゆず果汁、料理酒、本みりん、砂糖、削り節

大根菜としめじの煮浸し：20kcal 大根菜、本しめじ、本みりん、(淡)醤油、削り節

厚揚げのカレーあんかけ：141kcal 厚揚げ、三温糖、(濃)醤油、(淡)醤油、チキンスープ、豚むき肉、しょうが、玉ねぎ、砂糖、料理酒、カレー粉、片栗粉

れんこんの梅肉風味：28kcal れんこん、梅びしお、本みりん、(淡)醤油、削り節

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

25日(金) 835kcal



ご飯：394kcal 精白米

回鍋肉：148kcal 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、テンメンジャン、赤みそ、砂糖、料理酒、(淡)醤油

だし巻き卵：33kcal

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

じゃがいものピリ辛いため：38kcal じゃがいも、ごま油、トウバンジャン、本みりん、食塩、(淡)醤油、米酢

うの花サラダ：55kcal おから、ロースハム、コーン、マヨネーズ、食塩、こしょう、砂糖、(淡)醤油、削り節

28日(月) 798kcal



ご飯：394kcal 精白米

ししゃものから揚げ：58kcal ししゃも、ひまわり油

ちくわのカレー揚げ：69kcal 焼きちくわ、小麦粉、カレー粉、卵、ひまわり油

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

豚肉とごぼうのすき煮：65kcal 豚もも肉、ごぼう、糸こんにゃく、青ねぎ、ひまわり油、砂糖、(濃)醤油、本みりん

白菜のゆず風味：13kcal 白菜、人参、(淡)醤油、削り節、ゆず果汁

さつまいもと昆布の煮物：37kcal さつまいも、細昆布、砂糖、(淡)醤油

29日(火) 911kcal



麦ご飯：390kcal 精白米、米粒麦

プリプリ中華いため：141kcal 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、たけのこ、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

聖護院大根の炊いたん：57kcal 聖護院大根、油揚げ、本みりん、砂糖、(淡)醤油、削り節

ピーンズフライ：87kcal 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

30日(水) 860kcal



玄米ご飯：393kcal 精白米、発芽玄米

トマトシチュー(レトルト)：188kcal

ひじきとコーンの天ぷら：85kcal ひじき、コーン、小麦粉、片栗粉、食塩、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

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

りんごのコンポート：16kcal りんご、砂糖、はちみつ

31日(木) 889kcal



麦ご飯：390kcal 精白米、米粒麦

えびチリ：184kcal むきえび、料理酒、卵、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、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

パリパリ春雨：28kcal はるさめ、ひまわり油

切干大根の中華味：62kcal 切干大根、つきこんにゃく、人参、豚もも肉、料理酒、ごま油、砂糖、オイスターソース、(淡)醤油、(濃)醤油、削り節

小松菜のさっと煮：59kcal 小松菜、油揚げ、しょうが、本みりん、(淡)醤油、削り節

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

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
8日 スクランブルエッグ	○	×	×	×	×	×	×	11日 豆乳がんと	×	○	×	×	×	×	×	21日 いり卵	○	×	×	○	×	×	×
8日 ハッシュビーフ(レトルト)	×	○	○	○	×	×	×	11日 きな粉	×	○	×	×	×	×	×	21,25日 赤みそ	×	○	×	×	×	×	×
8,16,18,29,31日 油揚げ	×	○	×	×	×	×	×	16,31日 オイスターソース	×	○	×	○	×	×	×	22日 太刀魚/パン粉付き	×	○	×	○	×	×	×
8日 粉チーズ	×	×	×	○	×	×	×	16日 生クリーム	×	×	○	×	×	×	×	25日 おから	×	○	×	×	×	×	×
9,21日 高野豆腐	×	○	×	×	×	×	×	16,22日 バター	×	×	○	×	×	×	×	25日 だし巻き卵	○	○	×	○	×	×	×
9,17日 信州みそ	×	○	×	×	×	×	×	17日 カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	×	25日 テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×
10日 サーモンカツ	×	○	×	○	×	×	×	17日 鶏つくねB	×	○	×	×	×	×	×	29日 ミックスピーンズ	×	○	×	×	×	×	×
10日 タルタルソース	○	○	×	○	×	×	×	17,25日 マヨネーズ	○	○	×	○	×	×	×	30日 トマトシチュー(レトルト)	×	×	○	○	×	×	×
10,24日 厚揚げ	×	○	×	×	×	×	×	18日 ヨーグルトA	×	×	○	×	×	×	×	(濃・淡)醤油	×	○	×	○	×	×	×

* 価格な除く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。
* 魚介類・海藻類は、いかほえび・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)の可能性がります。