

平成31年

選択制・中学校給食

# 4月のメニュー

京都市教育委員会

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。)

## お申込みについて

1ヶ月単位 1食310円\*

前々月の下旬 学校の指定日  
～前月の初旬 (前月の7・8日頃)



※給食費は事前支払制です。支払いがなければ、給食は実施されません。  
※就学援助(要保護・準要保護)を受けておられるご家庭は、学校へご相談ください。

## 今月の新menu



### 鶏肉のスパイシーいため

鶏肉と野菜をにんにくでいため、カレー粉・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油などで作ったソースで炒めました。スパイスの香りでご飯が進む献立です。

### 15月 プリプリ中華いため

・大根菜と油揚げの煮浸し ・わかめとちくわのさっと煮  
・いりじゃこ ・うすら卵のいり煮



小学校でも人気のメニューが登場します。

### 22月 とんかつ

・キャベツと人参のごまからしあえ ・大根菜としらすの煮浸し  
・まわかめのいため物 ・卵とじ



とんかつと卵とじをのせて、天つゆをかけて、カツ玉丼にして食べましょう。

### 16火 鯉フライのトマトソースかけ

・高野豆腐のごまあん ・カリフラワーのレモン和え  
・三度豆のソテー ・ほうれん草のソテー



鯉は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

### 23火 鯖のしょうが煮

・五目煮豆 ・かぼちゃの煮付け  
・三度豆のピリ辛あえ ・小松菜としめじの煮浸し



大豆には、たんぱく質や鉄が豊富です。

### 17水 カレ

・豆腐入りつくねのから揚げ ・スナップえんどう  
・ひじきのソテー ・人参とセロリのマスタードあえ



ご飯にかけて食べましょう。

### 24水 ビビンバ

・豆豚のから揚げ ・野菜のせん切りいため  
・わかめとツナのさっと煮 ・きゅうりの甘酢煮



ごはんのせて食べましょう。

### 18木 えびマヨ

・豚肉とニラのピリ辛いため ・おから  
・こんにゃくの土佐煮 ・ゆでキャベツ



ゆでキャベツはえびマヨと一緒に食べましょう。

### 19金 鶏肉のから揚げ

・厚揚げの甘煮 ・フルーツジュレ  
・きのこのソテー ・ほうれん草とコーンのソテー



入学をお祝いで、赤飯が登場します。また、人気メニューの鶏肉のから揚げと、手作りデザートフルーツジュレを組み合わせました。

## 入学祝い menu

入学をお祝いで、赤飯が登場します。また、人気メニューの鶏肉のから揚げと、手作りデザートフルーツジュレを組み合わせました。

### 26金 さごしの照り焼き

・厚揚げの野菜あんかけ ・菜の花のごまあえ  
・なめたけ煮 ・野菜のきんぴら



京都産のさごしを使った照り焼きと、春野菜の菜の花のごまあえを組み合わせました。桜もちは、桜の葉の塩漬を使い、桜の香りが楽しめる春の和菓子です。

## 和(なごみ)献立

京都産のさごしを使った照り焼きと、春野菜の菜の花のごまあえを組み合わせました。桜もちは、桜の葉の塩漬を使い、桜の香りが楽しめる春の和菓子です。

お弁当か給食を自由に選択できます！

# 中学校給食の献立



中学校給食は、個人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ヶ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ヶ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。

## 中学校給食担当の栄養教諭より

中学校給食の献立は京都市教育委員会の栄養教諭が作成しています。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、成長に必要な栄養がとれるようにしています。献立表で給食のレシピや食に関する情報を発信していくので、ぜひ毎月チェックしてくださいね。



### 主食(ご飯)



## 献立の内容

成長に必要なエネルギーのもととなる主食(ご飯)は、一食当たり250gを目安に盛付けています。週に2回の麦ご飯、月に2回の玄米ご飯は、食物繊維やビタミン類を取ることが出来ます。また、月に2回、季節や行事に合わせて炊きこみごはんも登場します。ご飯は当日炊き上げたものを温かいまま配送・保管して、提供します。

### 副食(おかず)



食材や味のバランスを考えて組み合わせ、毎日5品以上が登場します。旬の食材や地産地消の食材など豊富な食材を使い、揚げる、焼く、蒸す、煮る、いためるなど、調理法にも変化をつけています。当日に調理を行い、加熱調理後は衛生管理のため20℃以下に冷却され、低温管理で配送・保管されます。昼食時間の30分前には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。あたたかいメニューとして、京都市オリジナルのレトルトのカレーやハッシュドビーフなども登場します。

### 牛乳



必要なカルシウムをしっかりとれるよう、毎日200mlの牛乳が付いています。

### デザート



カルシウムの豊富なヨーグルトや、季節に合わせた和菓子、ゼリー等が月に数回登場します。

献立表等はホームページにも掲示しています。  
京都市教育委員会 中学校給食献立表 検索

こどもしっかり読んでね!!

牛乳が



毎日

つきます。

麦

は麦ごはん(火・木曜日)。

玄米

は玄米ごはん。

NEW

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。



平成31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!



未来の体は毎日の一口から

## バランスのよいお弁当の作り方



中学生は、一生の体をつくる、大切な時期です。毎日の食事からでバランスよく栄養をとり、健康な体をつくりましょう。今回は、栄養バランスの整ったお弁当の作り方を紹介します。

中学校給食では栄養量・全体の食べ合せ・一日に必要な野菜の量などがとれる献立になっています。お弁当持参の人は、給食を参考にバランスのよい内容を考えてみてください。

## STEP 1 お弁当箱の選び方

実は…

お弁当の容量 (ml)

II

お弁当のエネルギー (Kcal)

(中学生におすすめの大きさは)

750ml (kcal) ~ 850ml (Kcal)

\*給食では国の基準に基づき 830kcal を基準にしています。

## STEP 2 黄金比を知ろう

栄養のバランスもよくなるので、「主食:主菜:副菜=3:1:2」のこの黄金比を覚えておきましょう。

主食 3

ごはんやパン・麺類など



主菜 1

肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず

副菜 2

野菜・いも・きのこ・海藻などを使ったおかず

食べ物の色は、五色(赤・黄・緑・黒・白)がそうようにすると、色合いがきれいになります。

## STEP 3 成長期に必要な食べ物を用意しよう

成長期には体をつくるためにさまざまな食材から栄養をとる必要があります。不足しがちなものは、意識してとるようにしましょう。

### 緑の下の力持ち 野菜

野菜には、体調を整えるビタミン類や、腸内環境を整える食物繊維が多く含まれています。一日あたり 350g を目安に、お弁当にも 125g の野菜を目標に、しっかり取りましょう。



### 今こそとりたい カルシウム

中学生の時期は、一生のうちで最もカルシウムが必要な時期になります。小魚・乳製品・大豆・大豆製品・乾物などもお弁当に入れるようにしましょう。

\*給食は一食あたり450mg(1日の摂取基準量の半分)のカルシウムが取れるよう、牛乳がついたり、使用する食材を工夫したりしています。



## 16日(火) 916kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦  
鱈フライのトマトソースかけ: 158kcal 鱈パン粉付き,ひまわり油,玉ねぎ,ホールトマト,砂糖,トマケチャップ,オレガノ,食塩,こしょう  
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  
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  
三度豆のソテー: 5kcal 三度豆,バター,食塩,こしょう  
ヨーグルトB: 69kcal

## 17日(水) 901kcal

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  
スナッペンえんどう: 11kcal スナッペンえんどう,食塩  
ひじきのソテー: 34kcal ひじき,人参,コーン,ひまわり油,砂糖,こしょう,(濃)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

## 18日(木) 969kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦  
えびマヨ: 295kcal えび,料理酒,ひまわり油,卵,小麦粉,片栗粉,マヨネーズ,トマケチャップ,ヨーグルト,水あめ  
ゆでキャベツ: 8kcal キャベツ,食塩  
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,トウワンジャン  
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  
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

## 19日(金) 945kcal

赤飯: 441kcal 精白米,もち米,黒米,赤米,ゆであずき缶,食塩  
鶏肉のから揚げ: 219kcal 鶏もも肉,食塩,こしょう,料理酒,ガーリックパウダー,片栗粉,小麦粉,ひまわり油  
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  
厚揚げの甘煮: 87kcal 厚揚げ,三温糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,削り節  
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  
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

## 22日(月) 848kcal

ご飯: 394kcal 精白米  
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,人参,みつば,食塩,片栗粉,砂糖,(淡)醤油,削り節  
キャベツと人参のごまからしあえ: 28kcal キャベツ,人参,洋からし,ごま油,(淡)醤油,(濃)醤油,本みりん  
大根葉としらす干しの煮浸し: 20kcal 大根葉,しらす干し,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

## 23日(火) 849kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦  
鯖のしょうが煮: 156kcal さば,しょうが,三温糖,料理酒,(濃)醤油  
小松菜としめじの煮浸し: 17kcal 小松菜,本しめじ,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節  
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  
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  
三度豆のピリ辛あえ: 9kcal 三度豆,料理酒,(濃)醤油,トウワンジャン,砂糖

## 24日(水) 871kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米,発芽玄米  
ビビンバ: 211kcal 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,切干大根,コチュジャン,ごま油  
豆豉のから揚げ: 54kcal 豆あじ,料理酒,(濃)醤油,小麦粉,片栗粉,ひまわり油  
野菜のせん切りいため: 27kcal キャベツ,人参,玉ねぎ,ひまわり油,食塩,こしょう  
わかめとツナのごまからしあえ: 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  
きゅうりの甘酢煮: 15kcal きゅうり,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

## 25日(木) 812kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米,米粒麦  
鶏肉のスパイシーいため: 158kcal 鶏もも肉,人参,玉ねぎ,にんにく,ひまわり油,砂糖,カレー粉,トマケチャップ,ウスターソース,(濃)醤油  
ブロッコリーのさつと煮: 15kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,削り節  
大根葉とえのきの煮浸し: 25kcal 大根葉,人参,えのきだけ,本みりん,(淡)醤油,削り節  
ひじきとちくわのいり煮: 34kcal ひじき,焼きちくわ,ひまわり油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節  
金時煮豆: 52kcal 金時豆,三温糖,食塩

## 26日(金) 912kcal

ご飯: 358kcal 精白米  
さごしの照り焼き: 116kcal さごし,(濃)醤油,料理酒,本みりん,三温糖  
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  
厚揚げの野菜あんかけ: 98kcal 厚揚げ,料理酒,三温糖,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節,玉ねぎ,干しいたげ,しょうが,砂糖,片栗粉  
菜の花のごまあえ: 36kcal 菜の花,人参,すりごま,白ごま,(淡)醤油,本みりん,削り節  
なめたけ煮: 12kcal えのきだけ,料理酒,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油  
桜もち: 119kcal

## 加工食品原材料アレルギー原因物質の表示について

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」「落花生」を除いた5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・エビ・カニ」の6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。

㊟: 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。

## 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。

食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
8,16日 高野豆腐	×	○	×	×	×	×	16日 鱈パン粉付	×	○	×	○	×	×	22日 スクランブルエッグ	○	×	×	×	×	×
8,11,15,18日 油揚げ	×	○	×	×	×	×	16日 ヨーグルトB	×	×	○	×	×	×	22日 天つゆ	×	○	×	○	×	×
8日 テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	17日 カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	22日 ロースとんかつ	×	○	×	○	×	×
8,24日 赤みそ	×	○	×	×	×	×	17日 豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×	(濃・淡)醤油	×	○	×	○	×	×
9日 豆みそ	×	○	×	×	×	×	18日 おから	×	○	×	×	×	×							
10日 デミグラスソース	×	○	×	○	×	×	18日 マヨネーズ	○	○	×	○	×	×							
11,24日 いり卵	○	×	×	○	×	×	18日 ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	○	×	×	×							
12日 チャウダー(レトルト)	×	×	○	○	×	×	18日 信州みそ	×	○	×	×	×	×							
12,16日 バター	×	×	○	×	×	×	19,26日 厚揚げ	×	○	×	×	×	×							

\*厳格な除去食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、しけ及びえび・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。