

2019年

選択制・中学校給食

5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。)

地産地消

京都府産の食材を使用した献立を紹介します。
魚は、舞鶴港で水揚げされたものを使っています。

13日

キャベツ

新キャベツの煮浸し

20日

あんかけ焼きそば

17日

ハタハタ

ハタハタのから揚げ

29日

さごし

さごしの西京焼き

29日

たけのこ

若竹煮

給食をおすすめします！

(献立表等から抜粋)

ごはんはいつも温かく、
おかずはバラエティー豊富で、
毎日食べても食べ飽きません。
(3年女子)

娘は、給食を食べるようになってから、
陸上の成績が上がりました。
(2年女子保護者)

新献立や三色ゼリーなどの
季節のデザートが楽しみです。
(3年女子)

栄養バランスが整っていて、
量もちょうどよく、何よりおいしいです。
(2年男子)

1年生の最初は全部食べるために
苦労したけど、夏には苦労
なくなりました。3年間食べて、
嫌いなものが食べられるよう
になりました。(3年男子)

給食は1ヶ月ごとに申し込めるので、
ぜひ一度食べてみてくださいね。

(保護者の試食会は裏面をご参照ください。)

栄養教諭から(中学校給食)

中学校の給食は、できるだけ手作りで調理し、みなさんにおいしく食べてもらえるよう工夫しています。成長期の体づくりのためにも、残さずしっかり食べて、元気に学校生活を楽しんでください。

今月の新menu

毎月登場する新メニューを紹介します！

地産地消

8日

春雨ともずくの中華あえ

食物繊維を多く含むもずくを、春雨や野菜と合わせて、さっぱりとした中華風の和えものにしました。

9日

鮭とトマトのスパゲティ

骨ごとペーストにした鮭を使って、トマト味のスパゲティにしました。鮭の風味とトマトのうま味を楽しんでください。

23日

あじ鰯の南蛮漬け

骨ごと食べられる鰯に、手作りの南蛮だれをかけました。よくかんで食べましょう。

7日 カレシ

・いかの天ぷら ・ブロッコリーのガーリックソテー
・糸こんにゃくのきんぴら ・切干大根の三杯酢



カレーはご飯にかけて食べましょう。

8日 鶏肉の照り煮

・春雨ともずくの中華あえ ・小松菜の香味あえ
・じゃがいものソテー ・野菜のせん切りいため



年に一度のたけのこ節です。香りと食感を楽しみましょう。
京都産のたけのこです。

9日 ポークミンチカツ

・鮭とトマトのスパゲティ ・ひじきと高野豆腐の煮物
・パイナップル(缶) ・大根菜のごま油いため



鮭とトマトのスパゲティは、新献立です。

10日 親子とじ

・なま節の煮付け ・ひと口がんもの含め煮
・黒蜜きなこだんご ・和風ピクルス



なま節は、鯉から作られる、うま味たっぷりの食材です。

13日 豚肉のしょうがいため

・新キャベツの煮浸し ・ほうれん草とコーンのソテー
・三度豆のいため物 ・ブロッコリーのごま煮



京都産のキャベツです。

14日 えびチリ

・黒豆の五目煮 ・大根菜の煮浸し
・ピーマンのおかか煮 ・バリバリ春雨



バリバリ春雨は、えびチリと一緒に食べましょう。

15日 冷しゃぶ

・切干大根とひじきのいため煮 ・ごぼうのいためサラダ
・いりじゃこ ・ゆでもやし



裏面にシシバがあります。

ゆでもやしは、冷しゃぶと一緒に食べましょう。

16日 鰯の煮付け

・高野豆腐のそぼろ煮 ・キャベツの甘酢
・こんにゃくの南蛮いため ・小松菜のごまいため



京都産のキャベツです。

17日 ビビンバ

・ハタハタのから揚げ ・野菜のきんぴら
・うの花サラダ ・みかん(缶)



京都府舞鶴産のハタハタです。

ごはんのにせて食べましょう。

20日 あんかけ焼そば

・大根菜としらす干しの煮浸し ・昆布豆
・きゅうりの甘酢煮 ・うす卵のいり煮



京都産のキャベツです。

あんかつんと一緒に食べましょう。

21日 ホッケの竜田揚げ

・じゃがいものそぼろ煮 ・ひじきの煮物
・人参のごまあえ ・小松菜のガーリックいため



ひじきには、持久力アップにつながる鉄が豊富です。

22日 豚肉の照り焼き

・厚揚げの甘酢 ・ほうれん草のお浸し
・茎わかめのいため物 ・新キャベツのソテー



京都産のキャベツです。

23日 鰯の南蛮漬け

・いためビーフン ・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 ・ブロッコリーのさつ煮



鰯の南蛮漬けは、新メニューです。

京都府舞鶴産の鰯です。

24日 ビーフシチュー

・コンとツナのふわり揚げ ・ほうれん草とエリンギのソテー
・キャベツと人参のピクルス ・ごぼうの甘酢煮



コンとツナのふわり揚げは、工場で作っています。

京都産のキャベツです。

27日 かき揚げ丼

・大根菜と油揚げの煮浸し ・もやしのソテー
・茎わかめのごま酢 ・ブロッコリーのいため物



かき揚げをご飯にのせて、天つゆをかけて食べましょう。

天つゆ

28日 鶏肉と平天の煮付け

・だし巻き卵 ・カラフルピクルス
・ビーンズフライ ・小松菜のさつ煮



小学校でも人気のメニューが登場します。

29日 さごしの西京焼き

・厚揚げとにらの含め煮 ・若竹煮
・えのきと人参のさっぱりいため ・大根菜のおかかいため



京都産のたけのこです。

京都府舞鶴産のさごしです。

和(なごみ)献立

地産地消の「さごし」を使った「さごしの西京焼き」や、「京たけのこ」を使用した「若竹煮」などを組み合わせました。若竹煮は、わかめとたけのこの相性がよいことから、京都では「であいもん」の一つとして親しまれてきた献立のひとつです。季節ならではのおいしさを味わってください。

30日 プルコギ

・ほうれん草ともやしのごま煮 ・シナモンかぼちゃ
・切干大根のはりはり漬け ・春巻



プルコギは、豚肉や野菜を韓国風の味付けで炒めたものです。

31日 鶏肉のこはく揚げ

・スクランブルエッグのトマトソースかけ ・じゃがいものピリ辛いため
・人参とセロリのマスタードあえ ・キャベツのいため物



バターライスにのせて、オムライス風にして食べましょう。

京都産のキャベツです。

バターライス

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

こもじっくり読んでね!!

牛乳が

(138kcal)

MILK

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。

京都市教育委員会

