

選択制・中学校給食 令和4年 **3月のメニュー** 京都市教育委員会



京都市中学校給食予約システム
CITY OF KYOTO SCHOOL LUNCH RESERVATION SYSTEM

3月分の予約期間のお知らせ

予約システム 2月1日(火)~15日(火)
予約マークシート2月8日(火)までに 学校へ提出



・中学校給食は、前払い(事前チャージ)制です。
(就学援助を受けておられるご家庭は、給食費が援助対象となりますので、お支払いなくご利用できます。)

・クレジット決済による「自動チャージ」と、翌々月分から自動で予約される「ずっと予約」を合わせて利用すると、卒業まで、給食の予約忘れを防げます!

「桃の節句」

3月3日は「ひな祭り」ですね。「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった上巳の厄払いの行事と、日本のひな(子どもが遊ぶ小さな人形)遊びが合わさったもののだといわれています。災いなどをはらうために紙や木で作られた人形を海や川に流す行事や、室町時代~江戸時代にかけて広まったひな人形を飾る風習から「ひな祭り」へと発展したといわれていて、地方によっては、ひなを川や海へ流す「流しびな」の風習も残っています。

ひな祭りの行事食として、ちらしずし、はまぐりのうしお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられてきました。また、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花びらを浮かべたお酒なども飲まれていました。

給食では3月2日に、丹後地方でハレの日に食べられているばらずしをイメージした「ちらしずし」と「さばそぼろ」、ひしもちの色と同じ「三色ゼリー」の組み合わせで登場します。昔から伝えられてきた行事を、これからも大切に受け継いでいきたいですね。

11金 鶏肉のから揚げ

・ほうれん草のいため物 ・きんぴらごぼう
・ひじきのソテー ・みかん(缶)

人気の「鶏肉のから揚げ」です。下味をつけてからひとつひとつ揚げています。

14月 ホキの四川風

・大根菜のごまいため ・豚肉と大豆の中華煮
・白菜のゆず風味 ・人参のごまあえ

「ホキの四川風」は新献立です。

地産地消

1e 太刀魚 さごし
太刀魚フライのトマトソースかけ

3e さごし
さごしの照り焼き

18e 九条ねぎ
親子とじ

※収穫量の関係から他府県産に変更する場合があります。

今月の新menu

9e 豚肉のねぎだれかけ
下味をつけて焼いた豚肉に、京都府産の九条ねぎをたっぷり使った手作りのねぎだれをかけています。

14e ホキの四川風
中学校給食では初めてホキを使います。下味をつけたホキをから揚げにして、その上にトマトケチャップやトウバンジャンなどで味付けした手作りのピリ辛のソースをかけて仕上げています。

「給食という選択肢」

藤森中学校 3年 丸井 寛明

配膳室から教室まではいつも黙々と歩く。教室に着いて、カゴの中から2つの容器を手取る。一つはご飯、もう一つはおかずが入っているのだ。「いただきます」の声とともに蓋を開けた。中には…鯖の竜田揚げと、みたらし団子!心の中でガッツポーズを決めた。

この学校では持参したお弁当や購売など様々なランチタイムを過ごす人がいるが、自分は給食という選択肢を取っている。給食では4~5品のおかず、温かいご飯に牛乳がついている。きちんとした栄養価が計算されているので、そのクオリティでこの品数というのは、なかなか家庭では実現しがたい。そして何より、メニューが豊富だ。やはりいろいろな食材や料理と出会える、というのは給食の大きなメリットではないだろうか。

入学してからずっと給食を食べてきたが、給食には、栄養を摂るに留まらない大きな役割があると思う。給食を食べた人にしかわからない魅力を、是非感じてほしい。

「給食に感謝」

藤森中学校 3年 金 玖知

私は、3年間、給食にお世話になりました。

給食は献立のバリエーションが多くて、毎日食べていて飽きなかったです。むしろ毎日のメニュー表を配られるのが楽しみでした。また栄養バランスも考えられているので、栄養が偏ることがなく、この3年間元気でいられました。栄養バランスがしっかりとしているのに、おいしいので満足して食べることができるのが給食の魅力だと思います。なにより、家の人が毎朝お弁当を作らなくて済むのがいいと思います。

いつも4限が終わってお腹がすく時間になると私には給食がありました。給食を食べて毎日元気をもらっていたし、そのおかげで5・6限の授業にも集中して取り組みました。

本当に給食をつくって下さった方には感謝しています。おいしい給食をありがとうございました。

1火 太刀魚フライのトマトソースかけ

・ほうれん草のごまあえ ・切干大根の中華味
・昆布豆 ・パイナップル(缶)

太刀魚フライは骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

2水 豆腐ハンバーグ

・野菜のせん切りいため ・さばそぼろ ・いり卵
・じゃがいものあっさり煮 ・こんにゃくの含め煮

「さばそぼろ」と「いり卵」をのせて、ばらずしにしましょう。

ひなまつり menu

・野菜のせん切りいため ・さばそぼろ ・いり卵
・じゃがいものあっさり煮 ・こんにゃくの含め煮

ちらしずし 三色ゼリー

3木 さごしの照り焼き

・小松菜のごまいため ・高野豆腐のそぼろ煮
・海草ともやしのごまいため ・さつまいもの煮物

下味をつけたさごしをじっくり焼きます。

4金 ハッシュドビーフ

・ひじきとコーンの天ぷら ・ブロッコリーのソテー
・和風ピクルス ・ごぼうのいため煮

鉄やカルシウムの豊富なひじきと、コーンを合わせて、ひとつずつ揚げました。

7月 ビビンバ

・いかのから揚げ ・キャベツとコーンのソテー
・じゃがいものソテー ・茎わかめのいため物

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

8火 カレー

・ヒレカツ ・大根菜のごま油いため
・もやしのソテー ・さつまいものマヨサラダ

「ヒレカツ」をのせて、カツカレーにすることが出来ます。

9水 豚肉のねぎだれかけ

・菜の花のいため物 ・高野豆腐と野菜の煮物
・黒蜜きなごだんご ・こんにゃくのごまみそあえ

京都府産の九条ねぎです。

和(なごみ)献立

・菜の花のいため物 ・高野豆腐と野菜の煮物
・黒蜜きなごだんご ・こんにゃくのごまみそあえ

春が旬の菜の花を使った「菜の花のいため物」を組み合わせて、春の訪れを感じられる献立にしました。また、デザートに手作りの「黒蜜きなごだんご」も組み合わせています。

10木 えびチリ

・バリバリ春雨 ・切干大根の煮付け
・小松菜のさつ煮 ・シナモンかぼちゃ

「バリバリ春雨」は、「えびチリ」と一緒に食べましょう。

15卒 業 式

16水 トマトシチュー

・鮭ボールのから揚げ ・小松菜とコーンのソテー
・キャベツの煮浸し ・切干大根の三杯酢

「鮭ボールのから揚げ」は、骨ごとペーストにした鮭を使っているので、カルシウムたっぷりです。

17木 豚肉のしょうがいため

・もやしいため ・ひじきと高野豆腐の煮物
・じゃがいものピリ辛いため ・きゅうりのナムル

鉄やカルシウムの豊富なひじきと高野豆腐をたっぷりのだしで煮込みました。

18金 親子とじ

・ひと口がんもの含め煮 ・大根菜のいため物
・ごま酢煮 ・いりじゃこ

京都府産の九条ねぎです。