

選択制・中学校給食  
令和4年

# 4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

新1年生は4月分給食に限り、「利用確認書」を、  
小学校へ全員ご提出ください。(2/10(木)まで)  
(予約システム、マークシートでの受付は5月分から。)

## 4月分の予約期間のお知らせ

予約システム 3月1日(火)~17日(木)  
予約マークシート 3月10日(木)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、お支払いなく給食の予約ができます。)
- ・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!

## 今月の新menu



### 19日 もやしとニラの塩ごまあえ

春が旬のニラを使った和え物です。ごま油、塩などのシンプルな味付けと、仕上げに加えるすりごまの香りを楽しんでください。



### 20日 とびうお 飛魚の香草揚げ

京都府舞鶴港で水揚げされる飛魚に、オレガノやバジルなどの香草を加えた衣をつけて揚げます。地元の食材を、味わってください。

### 13日 ソースかつ

・野菜のせん切りいため ・大根葉と卵の中華いため  
・糸こんにゃくの甘辛いため ・パナップル(缶)



「ソースかつ」はご飯にのせてソースかつ丼としても食べられます。

### 14日 鮭の塩焼き

・小松菜のごまいため ・ひじきそぼろ丼の具  
・春雨のいため物 ・ピーズフライ



「ひじきそぼろ丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

### 21日 ハニーマスタードチキン

・小松菜のいため物 ・ひじき豆  
・シナモンかぼちゃ ・えのきと人参のさっぱりいため



「ハニーマスタードチキン」はしょうゆ・はちみつ・粒マスタードで下味を付けた鶏肉を、じっくり焼きます。

### 22日 えびマヨ

・ゆでキャベツ ・大根葉としらす干しの煮浸し  
・高野豆腐とささ身のゴマだれあえ ・和風ピクルス



「ゆでキャベツ」は「えびマヨ」と一緒に食べましょう。

### 15日 チキンの照りから



京都府産の九条ねぎです。  
赤飯  
りんごゼリー

## 入学祝い menu

・ブロッコリーのガーリックソテー ・わかめともやしのごまいため  
・じゃがいものあっさり煮 ・おから

1年生の入学をお祝いして、昔から日本でお祝いの席で食べられてきた「赤飯」が登場します。人気の「チキンの照りから」や、お祝いのデザートとして「りんごゼリー」を組み合わせています。

### 25日 カレー

・コーンとツナのふんわり揚げ ・ほうれん草のソテー  
・もやしのソテー ・こんにゃくのピリ辛いため



あたたかい「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

### 26日 豚たま丼の具

・豆豚のから揚げ ・小松菜の香味あえ  
・ひじきのソテー ・きゅうりのナムル



「豆豚のから揚げ」は頭から骨ごと食べるのができます。よくかんで食べましょう。  
ミルメーク

### 18日 鰯フライのトマトソースかけ

・ほうれん草とコーンのソテー ・キャベツと鶏肉のいため物  
・ピーマンのおかか煮 ・金時煮豆



鰯フライは骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

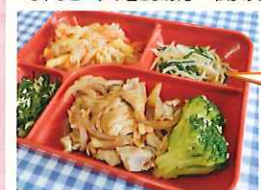
### 27日 さごしの照り焼き



京都府舞鶴産のさごしです。

### 19日 豚肉のしょうがいため

・ブロッコリーのごま煮 ・切干大根の煮付け  
・もやしとニラの塩ごまあえ ・わかめとツナのさっと煮



「もやしとニラの塩ごまあえ」は新献立です。

## 和(なごみ)献立

・菜の花のおかか煮 ・肉じゃが  
・みたらしだんご ・人参のごまあえ

さごしは鰯が小さい時(40~50cmサイズ)の呼び名です。春を告げる魚として、春の季節にもなっています。「さごしの照り焼き」を主菜に、春が旬の菜の花を使った「菜の花のおかか煮」を副菜に組み合わせ、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「みたらしだんご」も合わせています。

### 20日 飛魚の香草揚げ

・大根葉のいため物 ・きんぴらごぼう  
・じゃがいものソテー ・みかん(缶)



京都府舞鶴産の飛魚です。  
カレーピラフ  
ヨーグルト

### 28日 鶏肉のさっぱり煮

・ブロッコリーのソテー ・キャベツの煮浸し  
・切干大根のごまあえ ・いりじゃこ



ブロッコリーは免疫力を高めるビタミンCやEを豊富に含んでいます。

## 入学・進級おめでとうございます!



初めまして! 中学校給食担当の栄養教諭です。毎月わたしたちが、献立を作成しています。成長期に必要なエネルギーや栄養素が1か月平均してバランスよくとれるように、栄養価計算しています。楽しんで食べてもらえるように毎月新しい献立も登場しますよ! また、お米や野菜、魚など京都府産の食材もたくさん使います。お楽しみに★

中学生のみなさんに安全でおいしい給食を届けるために、当日調理を原則に朝早くから野菜を切ったり、調理をしたり、盛り付けをしたり...みなさんが毎日元気に、勉強や運動に取り組めるようにと願いを込めて作っています。いろいろな料理や食材との出会いを大切にしてくださいね。



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、成長期に必要な栄養などについて話し合い、給食が弁当かを選択してください。

## 中学校給食の献立



給食は、土・日、祝日、長期休業、学校行事等のある日を除き実施します。

\*箸やスプーンは用意されませんので、各自献立表を確認のうえ家庭からご持参ください。

・中学校では、給食実施日が学校・学年等により異なります。

・給食予約システムにログインすると、個別に登録されている給食実施日が確認できます。(システムの利用方法は裏面参照)

・前々月末頃に、中学校から「献立表」を配布し、献立内容や予約期間をお知らせします。

・「中学校給食パンフレット」も合わせてご参照ください。



## 献立の内容

### 主食(ご飯)



### ほかほかのご飯

- ・成長期の中学生が必要なエネルギーをとれるよう、ご飯は250g提供しています。
- ・ビタミンや食物繊維を補える麦ご飯(週2回)や玄米ご飯(月2回)が、さらにお楽しみとして月2回炊き込みご飯が登場します。
- ・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)



### バラエティに富んだ5品以上の副食

- ・毎日5品以上の副食は、旬の食材や地産地消の食材など豊富な食材を使い、調理法にも変化をつけています。
- ・「プリプリ中華いため」など小学校給食で食べていた、なじみのある献立もたくさん取り入れています。
- ・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ンバーグなども登場します。

### 牛乳



成長期に必要なカルシウムが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。

### 徹底した衛生管理

当日調理を行い、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。



予約システムには日々の献立の1つ1つに  
私達栄養教諭のコメントも載せています!



常備菜にもおすすめ!  
便利で簡単「給食レシピ」

※献立は諸事情により一部  
変更する場合があります。

ここもしっかり  
読んでね!!

牛乳が  
(138kcal)



毎日 つきます。



麦 は麦ごはん(火・木曜日)。



玄米 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も  
この献立表をご活用ください。

