

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

入学
おめでとう



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



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。



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水 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
- ・パイナップル(缶)



「ソースかつ」はご飯にのせてソースかつとしても食べられます。

14木 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
- ・ピーンスフライ



「ひじきそぼろ丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

21木 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・マスタードで下味を付けた鶏肉を、じっくり焼き上げます。

22金 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。

6水 春野菜のかき揚げ

- ・大根葉のごまいため
- ・鶏肉とピーマンのごまいため
- ・ひじきの煮物
- ・きゅうりの甘酢煮



春が旬のじゃがいもとしらすを使った手作りのかき揚げです。ひとつひとつ形を作って揚げています。

7木 塩こうじ豚のグリル

- ・小松菜とコーンのソテー
- ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・もやしのカレー味
- ・茎わかめのいため物



豚肉に塩こうじなどで下味をつけてじっくり焼き上げます。

8金 ビビンバ

- ・ちくわの天ぷら
- ・キャベツのソテー
- ・昆布豆
- ・こんにゃくの含め煮



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

11月 チキンハンバーグ

- ・スパンテー
- ・小松菜と油揚げのガーリックいため
- ・カリフラワーのチーズ焼き
- ・人参とセロリのマスタードあえ



「あたたい」は「チキンハンバーグ」は「スパンテー」にのせて食べましょう。

12火 鯖のしょうが煮

- ・ほうれん草のおかか煮
- ・五目豆腐
- ・切干大根のはりはり漬け
- ・さつまいものごまサラダ



「五目豆腐」は小学校給食でも登場している豆腐料理です。

13水 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
- ・パイナップル(缶)



「ソースかつ」はご飯にのせてソースかつとしても食べられます。

14木 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
- ・ピーンスフライ



「ひじきそぼろ丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

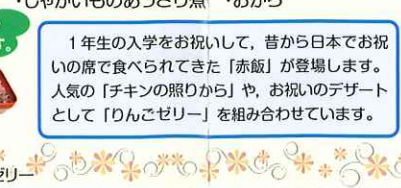
15金 チキンの照りから



京都府産の九条ねぎです。

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



1年生の入学をお祝いして、昔から日本で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。

18月 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。

19火 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
- ・わかめとツナのさつと煮



「もやしとニラの塩ごまあえ」は新献立です。

20水 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。

21木 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・マスタードで下味を付けた鶏肉を、じっくり焼き上げます。

22金 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。

25月 カレー

- ・コーンとツナのふわり揚げ
- ・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



「あたたい」は「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

26火 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ことができます。よくかんで食べましょう。

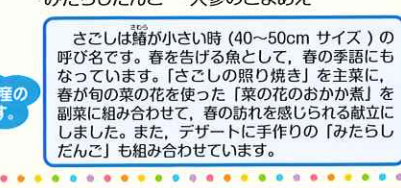
27水 ささしの照り焼き



京都府舞鶴産のささしです。

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



ささしは鶏が小さい時(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。「ささしの照り焼き」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」も組み合わせています。

28木 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



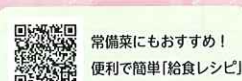
カルシウムの豊富なヨーグルトや、季節に合わせた和菓子、ゼリー等が月に数回登場します。

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。

こどもも読んでね!!

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。



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。

