

令和6年 選択制・ 中学校給食 4月の メニュー

京都市教育委員会



新1年生は4月分給食に限り「専用マークシート」を、
全員小学校へご提出ください。(2/5(月)×)
(予約システム、マークシートでの受付は5月分給食から。)



(新2・3年生) 4月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 3月 1日(金)~17日(日)
予約マークシート 3月 8日(金)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。
- 卒業まで給食の予約忘れを防げます(6制以上の方がご利用)！
※「クレジット自動払い」+卒業まで「ずっと予約」をセットで登録すると、今後申込が不要に。 ※初回は、ずっと予約+翌月分を1か月単位で予約
- 就学援助の認定世帯は、お支払いなく給食の予約ができます。



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。わたしたちが、毎月の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ご当地メニューや、毎月新しい献立も登場しますよ！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、朝早くから野菜を切ったり、だしをとったり、魚を焼いたり、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楽しんでください。



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。
- ・中学校では、給食実施日が学校・学年等により異なります。
 - ・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。
 - ・給食予約システムにログインすると、各自の学級の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)
 - ・「中学校給食パンフレット」も合わせてご参照ください。



★箸やスプーンは、各自献立表を確認のうえ家庭からご持参ください。

献立の内容

● 主食(ご飯)

● ご飯はほかほか！



- ・ご飯は温かいまま配送・保管して提供します。
- ・成長期の中学生が必要なエネルギーをとれるように、標準量のご飯は250g、さらに±40gで3段階のご飯量から選択できます。
- ・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)、お楽しみとして月2回炊き込みご飯が登場します。

● 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シピの「カレー」や、「チキンハンバーグ」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、季節に合わせた手作りの和菓子等も登場します。

● 徹底した衛生管理

当日調理を行い、加熱調理の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。



今月の新menu

25日



チキンのマーマレード煮

4月～5月に食べごろを迎える夏みかんなどから作られた、甘酸っぱいマーマレードを使ったメニューです。塩、こしょうで下味をつけた鶏肉と玉ねぎを炒め、マーマレード、料理酒、しょうゆで煮て仕上げます。マーマレードのさわやかな味わいも楽しんでください。

15月 チキンハンバーグ

- ・スパズー・キャベツとツナのソテー
- ・ビーンズフライ
- ・人参とセロリのマスタードあえ



「チキンハンバーグ」は「スパズー」にのせて食べましょう。

16火 ホッケの竜田揚げ

- ・大根菜のおかいため・肉じゃが
- ・春雨ともずくの中華あえ・こんにゃくの土佐煮



大根菜はカルシウムや鉄が豊富に含まれています。

22月 プリプリ中華いため

- ・うずら卵のいり煮・キャベツの煮浸し
- ・切干大根のごまあえ・シナモンかぼちゃ



小学校給食でも人気の「プリプリ中華いため」です。

23火 豚肉のしょうがいため

- ・ほうれん草のごまあえ・厚揚げと野菜の含め煮
- ・さつまいものかりんとう揚げ・ごぼうの甘辛煮



「さつまいものかりんとう揚げ」は大豆とさつまいもを揚げ、黒砂糖を使ったタレに絡めて仕上げます。

8月 豚たま丼の具

- ・かぼちゃのたがろ・ほうれん草のいため物
- ・切干大根のりはり漬け・こんにゃくの南蛮いため



「豚たま丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

9火 赤魚の煮付け

- ・小松菜のいため物・キャベツと鶏肉のいため物
- ・昆布豆・さつまいもの煮物



見た目は鮮やかですが白身魚の赤魚をじっくり煮付けにしました。

10水 鶏肉のさっぱり煮

- ・大根菜の煮浸し・きんぴらごぼう
- ・ピーマンのおかか煮・いりじゃこ



「いりじゃこ」はちりめんじゃこを揚げた味付けして作っています。ご飯によく合う、カルシウム補給にピッタリのおかずです。

11木 春野菜のかき揚げ

- ・小松菜の香味あえ・ひじき豆
- ・もやしとニラの塩ごまあえ・豚肉の甘辛そぼろ



春が旬のじゃがいも、みつば、しらす干しなどを使ったかき揚げです。

12金 カレー

- ・豆豚のから揚げ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・カリフラワーのチーズ焼き
- ・和風ビュッフェ

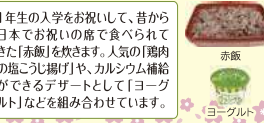


京都府舞鶴産の豆豚です。

「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

入学祝いmenu

- ・小松菜のごまいため・切干大根の煮付け
- ・かぼちゃの煮付け・みかん(缶)



1年生の入学をお祝いで、昔から日本でお祝いの席で食べられてきた「赤飯」を炊きます。人気の「境内の塩こうじ揚げ」や、カルシウム補給ができるデザートとして「ヨーグルト」などを組み合わせています。

18木 ビビンバ

- ・豆腐入りつくねの煮し焼き
- ・キャベツのソテー
- ・わかめとツナのさっと煮・金時煮豆



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

19金 さごしの西京焼き

- ・大根菜と油揚げの煮浸し・黒豆の五目煮
- ・みたらしだんご・えのきと人参のさっぱりいため



京都府舞鶴産のさごしです。

和(な)ご献立

京都府舞鶴産で水揚げされるさごしを使った「さごしの西京焼き」を主菜に、手作りの和菓子「みたらしだんご」などを組み合わせています。

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
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

NEW

は新メニュー

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
作りに献立表を
ご活用ください



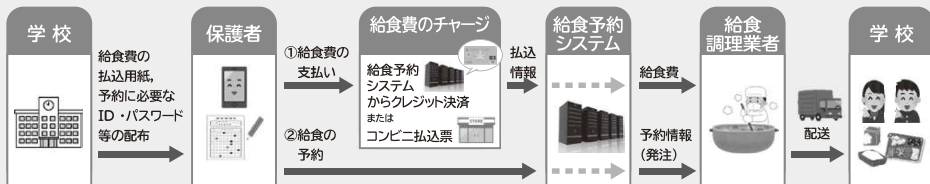
令和6年4月

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！

中学校給食の予約などを行う「給食予約システム」の概要は、以下の通りです。

給食の予約から喫食まで



予約方法など

① 支払い(チャージ)

給食費は食材料費として、1食当たり310円です。

- ・予約システムからクレジット決済(即時反映)
 - ・コンビニ払込票[※]による入金(翌営業日反映)
- ※バーコードを読み取り、LINE Payなどの電子マネーでの在宅決済も可能です。

20食 or 90食分の定額を事前にチャージします。

20食:1か月相当 6200円+手数料

90食:6か月相当27900円+手数料

☆クレジット決済のみ、5食・10食・60食分のチャージも可能です。

☆別途、22食分のクレジット自動チャージもあります。

② 給食の予約

3年生の卒業まで一括か1か月や1週間単位で申込みできます。予約システムなどから残高を確認の上、予約してください。

☆ 予約期間は、毎月献立表の表面(左上部)に掲載します。

- ・献立表はインターネット上で、予約状況は予約システムから確認できます。
- ・「通知メール」(予約開始や申込締切のお知らせが届きます)は、2種類のメールアドレスが登録可！
- ・長期欠席などやむを得ない理由がある場合には、学校に相談してください。
- ・就学援助を受けておられるご家庭は、お支払いなく②の予約ができます。

詳しい予約方法はこちらから！



予約システム ご利用案内
(日本語・English・中文・한국어)



電子マネー決済について



16日(火) 802kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ホッケの竜田揚げ:138kcal ホッケ,しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油

大根菜のおかかいため:22kcal 大根菜,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油

肉じゃが:91kcal 豚肉,じゃがいも,玉ねぎ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油

春雨ともずくの中華あえ:28kcal 緑豆はるさめ,もずく,太もやし,人参,きゅうり,なたね油,砂糖,米酢,(濃)醤油,料理酒,チキンスープ,ごま油

こんにゃくの土佐煮:12kcal 板こんにゃく,(淡)醤油,料理酒,削り節,花かつお

17日(水) 948kcal

赤飯:420kcal 精白米,もち米,ゆであずき,食塩

鶏肉の塩こうじ揚げ:148kcal 鶏肉,料理酒,塩こうじ,小麦粉,片栗粉,なたね油

小松菜のごまいため:21kcal 小松菜,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油

切干大根の煮付け:92kcal 切干大根,油揚げ,人参,三温糖,(淡)醤油,煮干し

かぼちゃの煮付け:46kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,(淡)醤油,本みりん,削り節

みかん(缶):19kcal

ヨーグルトC:64kcal

18日(木) 886kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ビビンバ:209kcal 豚ひき肉,しょうが,なたね油,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,コチュジャン,ごま油

豆腐入りつくねの煮し焼き:63kcal 豆腐,入りつくね,なたね油

キャベツのソテー:22kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,こしょう

わかめとツナのさつと煮: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

金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

19日(金) 902kcal

ご飯:342kcal 精白米

ささぎの西京焼き:145kcal ささぎ,(濃)醤油,料理酒,本みりん,三温糖,白みそ,(淡)醤油,削り節,片栗粉

大根菜と油揚げの煮浸し:61kcal 大根菜,人参,油揚げ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節

黒豆の五目煮:130kcal 黒豆,三温糖,(濃)醤油,本みりん,鶏肉,焼きちくわ,人参,板こんにゃく,(淡)醤油

みたらしだんご:73kcal 白玉だんご,砂糖,(濃)醤油,片栗粉

えのきと人参のさっぱりいため:13kcal えのきだけ,人参,なたね油,(淡)醤油,ゆず果汁

22日(月) 924kcal

ご飯:376kcal 精白米

ぶりぶり中巻いため:135kcal 鶏肉,ごま油,料理酒,(濃)醤油,人参,しょうが,にんにく,干しいたけ,板こんにゃく,ピーマン,なたね油,砂糖,トウバンジャン,(淡)醤油,米酢,片栗粉

うずら卵のいり煮:50kcal うずら卵,料理酒,(濃)醤油,本みりん

キャベツの煮浸し:81kcal キャベツ,油揚げ,本みりん,(淡)醤油,削り節

切干大根のごまあえ:106kcal 切干大根,まぐろフレーク,料理酒,人参,ねりごま,白ごま,砂糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節

シナモンかぼちゃ:38kcal 西洋かぼちゃ,バター,砂糖,食塩,シナモン

23日(火) 908kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

豚肉のしょうがいため:125kcal 豚肉,料理酒,食塩,こしょう,玉ねぎ,しょうが,なたね油,本みりん,(濃)醤油,オイスターソース

ほうれん草のごまあえ:30kcal ほうれん草,すりごま,白ごま,(淡)醤油,本みりん,削り節

厚揚げと野菜の食め煮:105kcal 厚揚げ,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油,三温糖,削り節,玉ねぎ,人参,しょうが,砂糖,片栗粉

さつまいものかりんとう揚げ:113kcal 大豆水煮,片栗粉,さつまいも,なたね油,黒砂糖,三温糖,(濃)醤油

ごぼうの甘辛煮:24kcal ごぼう,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油,とうがらし粉

24日(水) 800kcal

カレービラフ:385kcal 精白米,鶏肉,人参,コーン,玉ねぎ,なたね油,カレー粉,(濃)醤油,ガーリックパウダー,食塩,こしょう,ウスターソース,本みりん,かつおだし,料理酒

鶏魚のかわり揚げ:120kcal とびうお,(濃)醤油,料理酒,赤しそ,かりな,片栗粉,小麦粉,なたね油

大根菜のごま油いため:16kcal 大根菜,ごま油,砂糖,(淡)醤油

ひじきと高野豆腐の煮物:96kcal ひじき,高野豆腐,油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節

カリフラワーのバターいため:22kcal カリフラワー,玉ねぎ,バター,食塩,こしょう

バナナッブル(缶):23kcal

25日(木) 751kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

チキンのマーメレード煮:98kcal 鶏肉,食塩,こしょう,なたね油,玉ねぎ,料理酒,(濃)醤油,マーメレード,片栗粉

ブロッコリーのガーリックソテー:18kcal ブロッコリー,にんにく,(淡)醤油,食塩,こしょう,なたね油

わかめとまよしのごまいため:37kcal わかめ,太もやし,人参,ごま油,白ごま,砂糖,(淡)醤油

ポテトの香辛揚げ:59kcal じゃがいも,食塩,バジル,片栗粉,なたね油

こんにゃくの食め煮:4kcal 板こんにゃく,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節

りんごゼリー:24kcal

26日(金) 846kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

しゃもめから揚げ:55kcal しゃもめ,なたね油

ちくわの天ぷら:69kcal 焼きちくわ,小麦粉,なたね油

ほうれん草のソテー:22kcal ほうれん草,人参,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

きつね丼の具:141kcal 油揚げ,砂糖,(淡)醤油,玉ねぎ,本みりん,削り節

キャベツの土佐煮:15kcal キャベツ,しょうが,本みりん,(淡)醤油,花かつお

人参のごまあえ:27kcal 人参,白ごま,なたね油,料理酒,(濃)醤油,本みりん

30日(火) 800kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ソースかつ:169kcal とんかつ,なたね油,ウスターソース,トマゲチャップ,砂糖,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節

小松菜とコーンのソテー:19kcal 小松菜,コーン,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

高野豆腐と野菜の煮物:84kcal 高野豆腐,人参,干しいたけ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節

もやしのカレー味:10kcal 太もやし,食塩,なたね油,(淡)醤油,カレー粉

茎わかめいため:7kcal 茎わかめ,しょうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,削り節

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8品目のうち、給食では使用しない「そば」「落花生」「くるみ」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。

- (注) * 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)の可能性がります。
- * 魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルゲンである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
 - * ししゃもやしらす干しなどの小魚、魚の切身、さき水煮等には、原料由来の魚卵が含まれることがあります。

加工食品原材料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8品目のうち、「そば」「落花生」「くるみ」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。

使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ	使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
8.11,17,19,22,24	油揚げ	×	○	×	×	×	×	15	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
8,18	いり卵	○	×	×	○	×	×	15	セロリナパゲティ	×	×	×	○	×	×
11,18	赤みそ	×	○	×	×	×	×	17	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×
12	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	18	豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×
12	粉チーズ	×	×	○	×	×	×	18	コチュジャン	×	○	×	×	×	×
15	チキンハンバーグ(レトルト)	×	○	×	○	×	×	19	白みそ	×	○	×	×	×	×

(濃・淡) 醤油