



平成24年  
選択制・中学校給食

# 3月の メニュー

京都市教育委員会



ごはん (393kcal 麦ごはん 390kcal) 牛乳 (138kcal) が毎日つきます。

は麦ごはん、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。



## 「魚!? うまいやん！」

樺原中学校 3年 石川雅斗

僕が給食を始めたのは、親に「あんた魚嫌いやろ。給食にしたら、好き嫌いせんと食べられるんちゃう。」と言われたことがきっかけです。

確かに魚は大嫌いでした。だから、給食を食べ始めた頃は、魚にはまったく手をつけませんでした。でも、毎日給食を食べているうちに大事なことに気がつきました。それは、この給食を食べるまでに多くの人が関わっているということです。栄養士さん、調理師さん、配膳員さんらが毎日、僕たちのために給食を用意してくれています。そのことを考えると、残したらダメだと思い、それまで嫌いだった魚を思い切って挑戦してみました。すると、意外にも美味しく食べられたのです。それからは、魚に抵抗がなくなり、今では好物になりました。「食育」という言葉がありますが、僕は給食にいろいろな事を教わりました。本当に感謝しています。ちなみに僕が好きなメニューは「鯖の味噌煮」です。本当にオススメです！

私のオススメは



## 「給食を3年間食べて」

樺原中学校 3年 渡辺 駿

僕が給食を始めた動機は、「お弁当が鞄に入らない」ただそれだけで特別な理由があった訳ではありません。

しかし、僕の中で「ただの給食」から「大切な給食」に変わっていました。それは、給食をきっかけに沢山の出来事や人に出会えたからです。私の中学校では給食を食べている人が多く、よく「今日のメニューは何?」「アレが美味しかった」と大盛り上がりしたことは、大切な思い出です。また、樺原中学にあられる配膳員との出会いも忘れられません。毎日顔を合わせ、親しくなり会話を増え、当番が待ち遠しくなっていました。

また、給食の魅力はそれだけではありません。地産地消という言葉をよく耳にしますが、給食でも旬の京野菜などがメニューに出てきます。本当に美味しい、

京都に生まれて良かったなど心から思います。

京都市の中学校給食の魅力の一つではないでしょうか?最後に僕のオススメの給食は「えびマヨ」です。最高です!

私のオススメは



献立は、諸事情により一部変更する場合があります。

## 行事献立

ひな祭り menu

2日 金

三色ゼリー  
2日 金

ちらしずし

ちらしずしのトッピング  
(卵と菜の花)

3月2日は、ひな祭り献立です。  
ちらしずしに「卵と菜の花」のトッピング  
をのせて一緒に食べてください。  
デザートには「三色ゼリー」がついています



1 木 エビマヨ

2 金 鶏肉のから揚げ

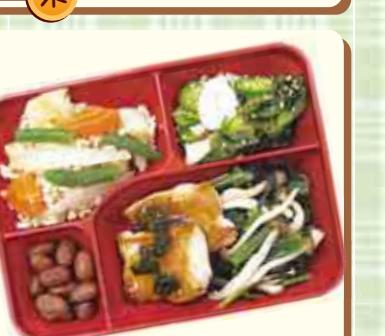
5 月 ビビンバ



6 火 ポークミニチカツ

7 水 チキンのアングレス

8 木 秋刀魚のから揚げ



9 金 ハンバーグのミニグラスリーズ

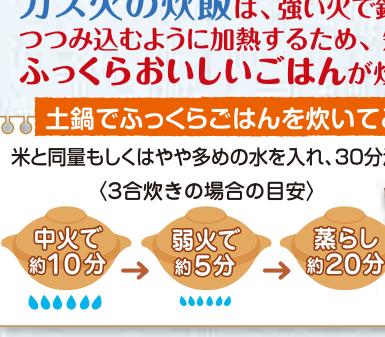
12 月 カレーライス

13 火 鯖の竜田揚げ



16 金 天ぷら盛り合わせ

19 月 鮭のグリル



コンロの直火でごはんを炊くと美味しい  
ガス火の炊飯は、強い火で鍋を  
つつみ込むように加熱するため、短時間で  
ふっくらおいしいごはんが炊けます。

土鍋でふっくらごはんを炊いてみよう!  
米と同量もしくはやや多めの水を入れ、30分浸水せます。  
(3合炊きの場合の目安)

中火で約10分 → 弱火で約5分 → 薙らし約20分  
レシピも盛りたくさん!  
いろんなお鍋で炊く方法!

広告

ホームページでは、  
ガスコンロでおいしくごはんを  
炊く方法をご紹介!

火で炊く 検索

パソコンもしくはスマートフォンで、すぐアクセス!  
ホームページアドレス  
<http://hidetaku.jp/>

いろんなお鍋で  
炊く方法!

Design Your Energy! #ひな祭り

大阪ガス

上は広告欄です。献立表の掲載内容とは関係ありません。

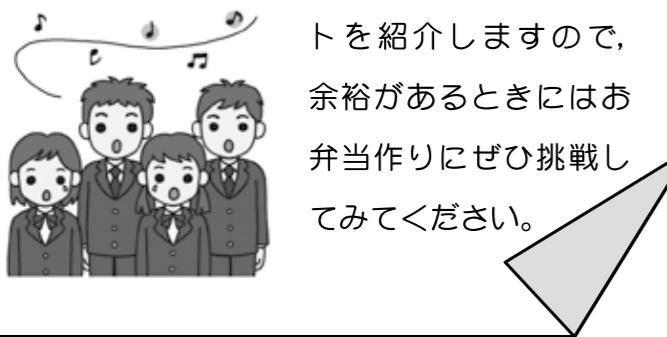
# 平成24年3月 使用材料一覧表

日付の横に主食・副食・牛乳の総エネルギー量を、副食の横には各々のエネルギー量を示しています。

卒業・進級おめでとうございます。

中学3年生の皆さん、卒業すると4月からはお弁当を持っていく人が多いと思います。これからも主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけ、好き嫌いせずに食べることで、健康にならることを忘れないでください。

お弁当作りのポイントを紹介しますので、余裕があるときにはお弁当作りにぜひ挑戦してみてください。



## お弁当箱のひみつ

なぞを解くのはこの数字  
3:1:2

「お弁当箱にあかずやごはんをどれくらい詰めたらいいの?」と思ったことはありませんか? 実は、エネルギーや栄養バランスを考え、お弁当を詰める方法があります。

お弁当のサイズですが… (おおよそ)

お弁当のサイズ(容量)=お弁当のカロリー

(1食分に必要なエネルギー量(kcal))

になるので、必要なエネルギー量のお弁当箱を用意しましょう。



合計850mlサイズのお弁当箱  
≈850kcalのエネルギー量になります。

中学生の必要量は

800ml~900ml

(文部科学省の学校給食摂取基準で中学生のエネルギー量の基準値は、850kcalとなっています。)

目安のサイズなので、体格や生活などに合わせて調節してください。

中学校給食では、栄養量はもちろんのこと、全体の食べ合わせや1日に必要な野菜の量(350g)を考え、約1/3の量(125g)の野菜がとれるような献立になっています。お弁当持参の人は、給食の献立を参考に、栄養バランスを考えた内容になるといいですね。

副菜 2  
野菜・芋・きのこ・海藻など  
を主原料とする料理

1  
主菜  
肉・魚・卵・  
大豆製品など  
を主原料とする  
料理

2  
1

3  
主食  
ご飯・パン・  
麺などの穀物  
を主原料とする  
料理

お弁当をつめる時のポイントがあります。それは、お弁当の黄金比です。

お弁当の黄金比とは、  
主食:主菜:副菜=3:1:2

になるように詰めることで、弁当箱のサイズ(容量)≈エネルギー量と考えることができます。こうすることで、エネルギーの摂り過ぎを防ぐだけでなく、必要な野菜の量を確保することができます。そして、この際の約束は“お弁当箱にぎっしり詰める”ことです。この法則が成立すれば、栄養バランスがしっかりと整うということになります。

1日(木) 941kcal
えびマヨ: 295kcal えきえび、卵、料理酒、ひまわり油、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、ケチャップ、ヨーグルト、水あめ
茹でキャベツ: 12kcal キャベツ、塩
春雨の炒め物: 39kcal 緑豆はるさめ、玉ねぎ、人参、もやし、たけのこ、干し椎茸、ごま油、料理酒、塩、こしょう、(濃)醤油、(淡)醤油
厚揚げと大根葉の煮付け: 55kcal 厚揚げ、大根葉、三温糖、(濃)醤油、削り節、塩
えのきと人参のさつぱり炒め: 12kcal えのきだけ、人参、ゆず、ひまわり油、(淡)醤油
三色ゼリー: 57kcal

2日(金) 920kcal
ちらし寿し: 423kcal 精白米、ちらし寿しの具、塩、米酢、本みりん、料理酒
鶏肉のから揚げ: 146kcal 鶏もも肉、塩、こしょう、(淡)醤油、ガーリックパウダー、片栗粉、小麦粉、ひまわり油
ほうれん草の炒めナムル: 34kcal ほうれん草、人参、白ごま、塩、砂糖、ごま油、(淡)醤油、米酢
三色炒めサラダ: 50kcal 人参、ブロッコリー、じゃがいも、塩、ひまわり油、砂糖、(淡)醤油、すりごま
トッピング(卵と葉の花): 51kcal 菜の花、錦糸卵、塩
ひじきとれんこんの炒め煮: 37kcal ひじき、れんこん、ひまわり油、三温糖、本みりん、(淡)醤油、米酢
大根のピクルス: 21kcal 大根、しょうが、砂糖、塩、(淡)醤油、米酢
三色ゼリー: 57kcal

5日(月) 888kcal
ピピン: 179kcal 豚ひき肉、しょうが、炒り卵、卵、ほうれん草、人参、大豆もやし、白ごま、ひまわり油、赤みそ、砂糖、本みりん、料理酒、(濃)醤油、ガーリックパウダー、(淡)醤油、ごま油
ちくわの照焼揚げ: 71kcal 焼き竹輪、青のり、卵、小麦粉、ひまわり油
ほうれん草の炒めナムル: 34kcal ほうれん草、人参、白ごま、塩、砂糖、ごま油、(淡)醤油、米酢
三色炒めサラダ: 50kcal 人参、ブロッコリー、じゃがいも、塩、ひまわり油、砂糖、(淡)醤油、すりごま
トッピング(卵と葉の花): 51kcal 菜の花、錦糸卵、塩
ひじきとれんこんの炒め煮: 37kcal ひじき、れんこん、ひまわり油、三温糖、本みりん、(淡)醤油、米酢
大根のピクルス: 21kcal 大根、しょうが、砂糖、塩、(淡)醤油、米酢
三色ゼリー: 57kcal

6日(火) 979kcal
ポークミンチカツ: 181kcal ポークミンチカツ、ひまわり油、ミックスソース
小松菜の炒め物: 19kcal 小松菜、人参、塩、ひまわり油、(淡)醤油
野菜のソナタソース: 117kcal 人参、ブロッコリー、花かつあ、ひまわり油、本みりん、(濃)醤油
ビーマンのおかか煮: 29kcal ビーマン、人参、花かつあ、ひまわり油、本みりん、(濃)醤油
豆みそ: 74kcal 大豆水煮、青ねぎ、豚ひき肉、白ごま、赤みそ、砂糖、ひまわり油
豆みそ: 74kcal 大豆水煮、青ねぎ、豚ひき肉、白ごま、赤みそ、砂糖、ひまわり油

7日(水) 825kcal
チキンのアンダレス: 154kcal 鶏もも肉、塩、こしょう、(淡)醤油、片栗粉、小麦粉、ひまわり油、ケチャップ、(濃)醤油、砂糖、本みりん、砂糖
キヤベツとコーンのソテイ: 35kcal キヤベツ、コーン、ひまわり油、塩、こしょう、(淡)醤油
大豆もやしの炒めナムル: 28kcal 大豆もやし、ごま油、砂糖、(淡)醤油、米酢
小松菜のごま油炒め: 19kcal 小松菜、人参、塩、ごま油、(淡)醤油
高野豆腐と野菜の煮物: 64kcal 高野豆腐、人参、干し椎茸、三度豆、塩、本みりん、砂糖、(淡)醤油
きんぴらごぼう: 87kcal 糸こんにゃく、人参、玉ねぎ、ボンレスハム、ひまわり油、塩
高野豆腐と野菜の煮物: 64kcal 高野豆腐、人参、干し椎茸、三度豆、塩、本みりん、砂糖、(淡)醤油
カボチャの煮付け: 34kcal 西洋かぼちゃ、三温糖、(淡)醤油、本みりん、削り節
わがめとじゃこのさつと煮: 24kcal わがめ、じらす干し、きゅうり、料理酒、(淡)醤油、本みりん
豆みそ: 74kcal 大豆水煮、青ねぎ、豚ひき肉、白ごま、赤みそ、砂糖、ひまわり油
豆みそ: 74kcal 大豆水煮、青ねぎ、豚ひき肉、白ごま、赤みそ、砂糖、ひまわり油

8日(木) 932kcal
秋刀魚のかば焼き: 271kcal さんま、しょうが、(濃)醤油、料理酒、片栗粉、小麦粉、ひまわり油、本みりん、砂糖
小松菜のごま油炒め: 19kcal 小松菜、人参、塩、ごま油、(淡)醤油
大豆もやしの炒めナムル: 28kcal 大豆もやし、ごま油、砂糖、(淡)醤油、米酢
高野豆腐と野菜の煮物: 64kcal 高野豆腐、人参、干し椎茸、三度豆、塩、本みりん、砂糖、(淡)醤油
きんぴらごぼう: 87kcal 糸こんにゃく、人参、玉ねぎ、ボンレスハム、ひまわり油、塩
高野豆腐と野菜の煮物: 64kcal 高野豆腐、人参、干し椎茸、三度豆、塩、本みりん、砂糖、(淡)醤油
カボチャの煮付け: 34kcal 西洋かぼちゃ、三温糖、(淡)醤油、本みりん、削り節
わがめとじゃこのさつと煮: 24kcal わがめ、じらす干し、きゅうり、料理酒、(淡)醤油、本みりん
豆みそ: 74kcal 大豆水煮、青ねぎ、豚ひき肉、白ごま、赤みそ、砂糖、ひまわり油
豆みそ: 74kcal 大豆水煮、青ねぎ、豚ひき肉、白ごま、赤みそ、砂糖、ひまわり油

9日(金) 893kcal
ハンバーグのデミグラスソース: 135kcal ハンバーグ、玉ねぎ、塩、こしょう、チキンスープ、ひまわり油、デミグラスソース、ケチャップ、料理酒、砂糖、(濃)醤油、ローリエ、片栗粉
マカロニ入りソテイ: 52kcal マカロニ、キャベツ、人参、三度豆、コーン、塩、ひまわり油、こしょう
野菜のせん切り炒め: 26kcal キャベツ、人参、玉ねぎ、ボンレスハム、ひまわり油、塩
目玉焼き: 76kcal

12日(月) 985kcal
カレー(レトルト): 236kcal
野菜のせん切り炒め: 26kcal キャベツ、人参、玉ねぎ、ボンレスハム、ひまわり油、塩
目玉焼き: 76kcal
カリカリ揚げ: 104kcal 大豆、かえりりめん、さつまいも、片栗粉、ひまわり油、砂糖、(濃)醤油、本みりん
きゅうりのピリ辛炒め: 12kcal きゅうり、ひまわり油、砂糖、料理酒、(淡)醤油、ラー油

13日(火) 938kcal
鶏の竜田揚げ: 215kcal さば、しょうが、(淡)醤油、料理酒、片栗粉、小麦粉、ひまわり油
野菜のきんぴら: 40kcal 人参、三度豆、つきこんやく、白ごま、ひまわり油、砂糖、本みりん、(淡)醤油
五色炒め: 55kcal オールポークフランク、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ひまわり油、(淡)醤油、塩、こしょう
菜の花と油揚げの煮浸し: 75kcal 菜の花、人参、油揚げ、(淡)醤油、塩、本みりん、削り節
パイナップル(缶): 25kcal

14日(水) 926kcal
豚肉の照焼: 178kcal 豚もも肉、しょうが、白ごま、青ねぎ、料理酒、(濃)醤油、こしょう、砂糖、米酢、本みりん、片栗粉
ほうれん草としめじのソテイ: 17kcal ほうれん草、しめじ、ひまわり油、(濃)醤油
じゃがいものそぼろ煮: 104kcal 豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、三度豆、塩、ひまわり油、三温糖、本みりん、料理酒、(淡)醤油、(濃)醤油
酢の物: 44kcal きゅうり、さつまいも、白ごま、砂糖、(淡)醤油、米酢、削り節
新キャベツの煮浸し: 59kcal キャベツ、まろろフレーク、本みりん、(淡)醤油、削り節
人参のマスタード和え: 36kcal 人参、ごぼう、白ごま、(淡)醤油、本みりん、マヨネーズ、(濃)醤油
じゃことひじきの佃煮: 21kcal じゃこ、ひじき、砂糖、本みりん、(濃)醤油、削り節