

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 (993kcal 麦ごはん 990kcal) 牛乳 (138kcal) が毎日 つきます。

麦ごはん 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この献立表をご活用ください。

行事献立

ひな祭り menu

2日金

ちらしずし

2日金

三色ゼリー

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

今月の新menu

菜の花と油揚げの煮浸し

13日火

菜の花は、春一番に食べる緑黄色野菜の代表です。つぼみの頃が食べ頃とされ、ビタミン・ミネラル・鉄分が多く、冬に不足した栄養素の補給に最適です。

麦ごはん

1 木

えびマヨ

- 春雨の炒め物
- 厚揚げと大根葉の煮付け
- えのきと人参のさっぱり炒め
- 茹でキャベツ

麦ごはん

2 金

鶏肉のから揚げ

ちらしずし

三色ゼリー

- 三色炒めサラダ
- トッピング (卵と菜の花)
- 大根のピクルス
- ほうれん草の炒めナムル

麦ごはん

5 月

ビビンバ

- ちくわの磯辺揚げ
- ピーマンのおかか煮
- ひじきとれんこんの炒め煮
- 炒りじゃこ

麦ごはん

6 火

ポークミンチカツ

ミックスソース

- 野菜のツナタルソース
- 切干大根の煮付け
- 豆みそ
- 小松菜の炒め物

麦ごはん

7 水

チキンのアングレス

- 大豆もやしの炒めナムル
- かぼちゃの煮付け
- わかめとじゃこのさっと煮
- 糸こんにゃくのきんぴら
- キャベツとコーンのソティ

麦ごはん

8 木

秋刀魚のかば焼き

- 高野豆腐と野菜の煮物
- ブロッコリーのごま煮
- 黄桃 (缶)
- 小松菜のごま油炒め

「魚!? うまいやん!」

榎原中学校 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、僕は給食のオススメは

私のオススメは

鯖の味噌煮

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!

「給食を3年間食べて」

榎原中学校 3年 渡辺 駿

僕が給食を始めた動機は、「お弁当が鞆に入らない」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」に変わっていきました。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、榎原中学にあられる配膳員さんとの出会いも忘れられません。毎日顔を合わせ、親しくなり会話も増え、当番が待ち遠しくなっていたほどです。

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。本当に美味しく、

私のオススメは

えびマヨ

京都に生まれて良かったなと心から思います。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!

麦ごはん

9 金

ハンバーグのデミグラスソース

- きんぴらごぼう
- カラフルピクルス
- 昆布豆
- マカロニ入りソティ

麦ごはん

12 月

カレー

- 目玉焼き
- 野菜のせん切り炒め
- カリカリ揚げ
- きゅうりのピリ辛炒め

麦ごはん

13 火

鯖の竜田揚げ

- 五色炒め
- 菜の花と油揚げの煮浸し
- バイナッブル (缶)
- 野菜のきんぴら

麦ごはん

14 水

豚肉の照り焼き

- じゃがいものそぼろ煮
- 酢の物
- 金時煮豆
- ほうれん草としめじのソティ

麦ごはん

16 金

天ぷら盛り合わせ

- 天つゆ
- だし巻き卵
- ごぼうと豚肉のピリ辛みそ煮
- 新キャベツの煮浸し
- 人参のマスター和え

麦ごはん

19 月

鮭のグリル

- ポークビーンズ
- れんこんのごまマヨ和え
- じゃことしじきの佃煮
- ブロッコリーのおかか煮

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分浸水させます。(3合炊きの場合の目安)

中火で約10分 → 弱火で約5分 → 蒸らし約20分

カンタン! 美味しい!

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紹介します!

ホームページアドレス: <http://hidetaku.jp/>

レシピも盛りたくさん!

いろんなお鍋で炊く方法も!

大阪ガス

献立は、諸事情により一部変更する場合があります。

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年生の皆さんは、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、健康につなが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

「お弁当箱にお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て、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。

(例)



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、給食の献立も参考に、栄養バランスも考えた内容になるといいですね。

副菜 2
野菜・芋・きのこ・海そうなども主原料とする料理

主菜 1
肉・魚・卵・大豆製品なども主原料とする料理

主食 3
ご飯・パン・麺などの穀物も主原料とする料理

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整うということになります。

📅1日(木) 941kcal

えびマヨ: 295kcal 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

えのきと人参のさっぱり炒め: 12kcal えのきだけ、人参、ゆず、ひまわり油、(淡)醤油

📅2日(金) 920kcal

ちらしずし: 423kcal 精白米、ちらしずしの具、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、料理酒、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、米酢、すりごま

トッピング(卵と菜の花): 51kcal 菜の花、錦糸卵、塩

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

ピザパ: 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

ちくわの焼辺揚げ: 71kcal 焼き竹輪、青のり、卵、小麦粉、ひまわり油

ピーマンのおかか煮: 29kcal ピーマン、人参、花かつお、ひまわり油、本みりん、(濃)醤油

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、(濃)醤油、削り節

炒りじゃこ: 41kcal かえりちりめん、白ごま、ひまわり油、料理酒、砂糖、本みりん、(濃)醤油、削り節

📅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

野菜のツナタルソース: 117kcal 人参、ブロッコリー、じゃがいも、まぐろフレーク、玉ねぎ、パセリ、ひまわり油、塩、こしょう、マヨネーズ

切干大根の煮付け: 60kcal 切干大根、油揚げ、砂糖、(淡)醤油、煮干し

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

チキンのアングレス: 154kcal 鶏もも肉、塩、こしょう、料理酒、片栗粉、小麦粉、ひまわり油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖

キャベツとコーンのソテー: 35kcal キャベツ、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

かぼちゃの煮付け: 34kcal 西洋かぼちゃ、三温糖、(淡)醤油、本みりん、削り節

わかめとじゃこのさっと煮: 24kcal わかめ、しらす干し、きゅうり、料理酒、(淡)醤油、本みりん

糸こんにゃくのきんぴら: 19kcal 糸こんにゃく、人参、ひまわり油、砂糖、(濃)醤油

📅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

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、削り節

ブロッコリーのごま煮: 26kcal ブロッコリー、白ごま、塩、本みりん、(淡)醤油

黄桃(缶): 24kcal

📅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

マカロニ入りソテー: 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

きんぴらごぼう: 87kcal 糸こんにゃく、人参、焼き竹輪、ごぼう、白ごま、ひまわり油、砂糖、本みりん、(濃)醤油

カラフルピクルス: 32kcal カリフラワー、きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、塩、こしょう、オリーブ油、砂糖、米酢

昆布豆: 56kcal 大豆水煮、昆布、砂糖、(濃)醤油、本みりん、料理酒、削り節

📅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、こしょう

目玉焼き: 76kcal

カリカリ揚げ: 104kcal 大豆、かえりちりめん、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

鮎の竜田揚げ: 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、つきこんにゃく、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

豚肉の照り焼き: 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ー: 17kcal ほうれん草、しめじ、ひまわり油、(濃)醤油、こしょう

じゃがいものそぼろ煮: 104kcal 鶏ひき肉、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、焼きかまぼこ、わかめ、白ごま、砂糖、(淡)醤油、米酢、削り節

金時煮豆: 52kcal 金時豆、三温糖、塩

📅15日(木)

卒業おめでとう



卒業式

📅16日(金) 978kcal

わかめご飯: 396kcal 精白米、わかめご飯の素

天ぷら盛り合わせ: 235kcal 尾付のばしえび、焼き竹輪、さつまいも、ししとうがらし、卵、料理酒、小麦粉、ひまわり油、天つゆ

ごぼうと豚肉のピリ辛みそ煮: 77kcal 豚もも肉、ごぼう、人参、赤みそ、三温糖、本みりん、料理酒、(濃)醤油、唐辛子粉、ひまわり油

だし巻き卵: 37kcal

新キャベツの煮浸し: 59kcal キャベツ、まぐろフレーク、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、ごま油、本みりん、マヨネーズ、(濃)醤油、粒マスタード

📅19日(月) 897kcal

鮎のグリル: 150kcal さけ、塩、こしょう、オリーブ油

ブロッコリーのおかか煮: 15kcal ブロッコリー、花かつお、塩、本みりん、(濃)醤油、昆布

ポークビーンズ: 115kcal 大豆水煮、豚角肉、玉ねぎ、人参、ひまわり油、チキンスープ、ケチャップ、ウスターソース、料理酒、塩、こしょう、ローリエ

れんこんのごまマヨ和え: 66kcal れんこん、人参、すりごま、白ごま、ひまわり油、マヨネーズ、(濃)醤油

じゃことひじきの佃煮: 21kcal しらす干し、ひじき、砂糖、本みりん、(濃)醤油、削り節

3月献立原材料(卵・大豆・牛乳・小麦・落花生・エビ・カニ)使用一覧表

食 品 名		卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	エビ	カニ	食 品 名		卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	エビ	カニ
1,6,16,19日	マヨネーズ	○	○	×	×	×	×	×	9日	デミグラスソース	×	○	×	○	×	×	×
2日	ちらしずしの具	×	○	×	○	×	×	×	12日	カレー(レトルト)	×	×	○	○	×	×	×
	三色ゼリー	×	×	○	×	×	×	×	16日	だし巻き卵	○	○	×	○	×	×	×
5日	炒り卵	○	×	×	○	×	×	×		天つゆ	×	○	×	○	×	×	×
6日	ポークミンチカツ	×	○	×	○	×	×	×	(濃・淡)醤油・オイスターソース		×	○	×	○	×	×	×
9日	ハンバーグ(豚・鶏)	×	○	×	○	×	×	×	トウパンジャン		×	○	×	×	×	×	×

豆腐の大豆、チーズの牛乳など、使用が明らかな食品は、表示を省略しています。厳格な除去等のために原材料の詳細が必要な方は、各学飲へお問い合わせ下さい。