

平成31年

選択制・中学校給食

3月のメニュー

京都市教育委員会

裏面には
オススメレシピもあります!

地産地消

さごし



さごしの西京焼き

太刀魚



太刀魚のかば焼き

九条ねぎ

コーンとツナのふんわり揚げ

今月の新menu



豆腐ハンバーグ

豆腐と鶏肉で作ったハンバーグを、桃の節句にちなんで、桃の花形にしました。



鮭わがめご飯

鮭とわかめをご飯に混ぜて炊きました。鮭は、骨ごとペーストにされたものを使っているので、カルシウムもしっかりとれるご飯になっています。



ゆばそぼろ

ゆばと鶏ひき肉を、しょうがのきいた甘辛い味付けでそぼろにしました。ご飯にのせて食べてもおいしいですよ。

「給食が教えてくれたこと」

向島中学校 3年 永井 ころこ

私は、三年間毎月給食を食べてきました。給食は、中学生活での一つの楽しみでもありました。いつもご飯は温かく、バランスのよいたくさんのおかずは、バリエーションも豊富なため三年間あきることなく、おいしく食べることができました。そして、給食は私に「食」に対する重要さや大切さを教えてくれただけでなく、自分を考え、支えてくれる周りの人々への感謝の気持ちも教えてくれました。なぜなら、給食は食材を提供してくださる方々や、栄養士の方、学校まで運搬してくださる運転者の方、サービスホールで給食を持っていく時等に手伝ってくださる方々など、たくさんの人によって美味しく食べられるのだと教えてくれたからです。だからこれからも、今、笑顔で生活できているのは、家族、友人、先生方...等たくさんの人のおかげだということを心に留めていきたいと思っています。こんなにも大事なことを改めて教えてくれた給食に感謝し、あと残り少ない給食を食べていきたいと思っています。



「身体を作ってくれた給食」

向島中学校 3年 谷水 克利

僕は小学校の時には「給食の良さ」について考えたこともありませんでした。しかし、中学校に入って大事な存在なのだと気づくことができました。僕は野球部に所属していて、身体を大きくするためにいっぱい食べることが必要でした。そこで助けてくれたのが給食です。月ごとの新メニューやわかめご飯に赤飯など、種類は豊富で飽きることがありませんでした。他にも、栄養がしっかりと摂れるし、今の僕の丈夫な身体を作ってくれたのも「給食」でした。入学した当時、やや肥満気味だった身体も、今は筋肉質になり、締まった体型を保っています。給食というものは、ただお昼時の空腹を満たすためのものだけじゃないと、中学生になって感じるようになりました。給食について最初は何かに関心なかった僕ですが、今は給食があってよかったと本当に感謝しています。



ひなまつり menu

ちらしずしに、ツナとほうろけをのせて食べましょう。

ちらしずし

豆腐ハンバーグ

・ツナそぼろ
・いり卵
・大根葉の煮浸し
・ピーマンのおかか煮
・野菜のせん切りいため

三色ゼリー

4月 カレー

・ちくわの天ぷら
・ほうれん草のいため物
・カラフルピクルス
・パイナップル(缶)

ご飯にかけて食べましょう。

5月 チキンの照りから

・ソース焼そば
・うの花サラダ
・大根の甘酢煮
・小松菜のいため物

6月 ポークミンチカツ

・厚揚げと白菜の煮付け
・きのこのマリネ
・三度豆のいため物
・大根葉と人参のごま油いため

鮭わかめご飯

和(なごみ)献立

7月 さごしの西京焼き

・春が旬のさごしを、白みそを使った西京焼きにしました。同じく春が旬の菜の花も使い、春らしさを感じられる献立になっています。新献立のゆばそぼろも楽しんで下さい。

・ひじき豆
・ゆばそぼろ
・えのきと人参のさっぱりいため
・菜の花のいため物

8月 プリプリ中華いため

・小松菜の香味あえ
・かぼちゃの煮付け
・ピーンズフライ
・うずら卵のいり煮

11月 太刀魚のかば焼き

・厚揚げの甘煮
・チンゲン菜のソテー
・人参のごまあえ
・ブロッコリーのいため物

12月 トマトシチュー

・コーンとツナのふんわり揚げ
・キャベツのいため物
・ほうれん草のお浸し
・こんにゃくの南蛮いため

13月 えびチリ

・高野豆腐のそぼろ煮
・小松菜のさっと煮
・人参とセロリのマスタードあえ
・パリパリ春雨

14月 ビビンバ

・きびなごの磯辺揚げ
・野菜のきんぴら
・白菜の煮付け
・切干大根のはりはり漬け

15日(金) 卒業式

18月 さば 鯖のみぞれがけ

・キャベツと鶏肉のごまからしあえ
・ひじきの煮物
・ごぼうのナムル
・大根葉のおかかいため

19月 ハッシュドビーフ

・二色いためサラダ
・ブロッコリーのソテー
・もやしのソテー
・和風ピクルス

20月 豚肉の照り焼き

・黒豆の五目煮
・キャベツのごま煮
・シナモンかぼちゃ
・小松菜のガーリックいため

お申込みは1ヶ月単位です。
(年度途中での申込みもできます。)

こどももしっかり読んでね!!

牛乳が



毎日 つきます。

麦ごはん

は麦ごはん(火・木曜日)。

は玄米ごはん。

NEW

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。



※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。



平成31年3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!



一年の新献立を振り返ろう

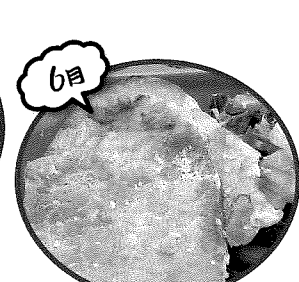
給食では、みなさんに新しい味との出会いを楽しんでもらうために、毎月新献立が登場します。
一年のまとめとして、今年度新しく中学校給食の仲間入りをした献立を紹介します。



中華たまごのチリソース



鶏肉のみぞいため



豚肉のゆずこしょう焼き



高野豆腐のごまあん



鰯のきのこあんかけ



豚肉と野菜のレモン風味



鶏肉と平天の煮つけ



わかさぎの香草揚げ



トマトシチュー



がしわのすき焼き

今年度の献立より

鶏肉のみそいため 5月献立より

<材料(4人分)>

- ・鶏もも肉…200g
- ・キャベツ…160g
- ・人参…60g
- ・玉ねぎ…60g
- ・もやし…80g
- ・にんにく(みじん切り)…小さじ1
- ・しょうが(すりおろし)…小さじ1
- ・ひまわり油…小さじ1/2
- ・(A)
- ・テンメンジャン…小さじ1
- ・赤みそ…小さじ2
- ・さとう…小さじ1と1/2
- ・料理酒…大さじ1/2
- ・こいくちしょうゆ…小さじ1

<作り方>

- ① 鶏肉はひと口大、キャベツは色紙切り、人参はちょう切り、玉ねぎはせん切りにする。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ ひまわり油を熱し、にんにく・しょうがをいためて油に香りをつけ、鶏肉をいためる。
- ④ 肉の色が変われば、人参・玉ねぎを加えてさらにいためる。
- ⑤ ④がよくいためられれば、もやし、キャベツを加え、②の調味液を加えて火を通して仕上げる。

鶏肉と一緒にたくさんの野菜がとれる一品です。みその味付けと、野菜の甘みがよくあってご飯がすすみます。

作ってみよう!給食レシピ

高野豆腐のごまあん 7月献立より

<材料(4人分)>

- ・高野豆腐(小いさめのもの)…30g
- ・豚肉スライスorこま切れ…60g
- ・人参…40g
- ・しょうが(すりおろし)…小さじ1
- ・ひまわり油…小さじ1/2
- ・白ごま…小さじ1
- ・ねりごま…小さじ1
- ・片くり粉…小さじ2
- ・(A)
- ・かつおだし…150cc
- ・砂糖…小さじ1と1/2
- ・薄口醤油…大さじ1
- ・(B)
- ・砂糖…小さじ2
- ・薄口醤油…小さじ2
- ・かつおだし…150cc

<作り方>

- ① 人参はせん切りにする。高野豆腐は戻して、水気をきっておく。
- ② Aで高野豆腐を煮る。
- ③ 別の鍋で油を熱し、しょうがをいためて香りを付け、豚肉をいためる。
- ④ 肉の色が変われば、人参を加えていため、Bを加えて煮る。
- ⑤ ねりごま、②を加えてさらに煮あめ。
- ⑥ 全体になじんだら、水溶き片くり粉でとろみをつけて、白ごまを加えて仕上げる。

カルシウム・鉄分たっぷり
の大豆製品の高野豆腐を使った一品です。だしを含んだ高野豆腐と豚肉のつまみが、ねりごまを使った味付けとよく合います。

ひじきとコーンの天ぷら 1月献立より

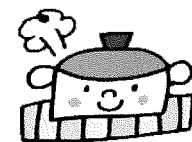
<材料(4人分)>

- ・ひじき…4g
- ・粒コーン…120g
- ・小麦粉(打ち粉用)…大さじ1
- ・小麦粉(衣用)…大さじ1
- ・片栗粉…大さじ1と1/2
- ・食塩…少々
- ・水…大さじ1
- ・揚げ油…適量

<作り方>

- ① ひじきは戻して、しっかり水気をきっておく。
- ② 水、小麦粉(衣用)、片栗粉、食塩を混ぜ合わせて衣を作る。
- ③ ひじきとコーンを合わせ、打ち粉をする。
- ④ ②の衣と③を一度に揚げる量ずつ、その都度合わせ、油で揚げる。

鉄分たっぷりのひじきを、コーンと一緒に揚げました。コーンの甘みとひじきの食感を楽しめる一品です。



1日(金) 803kcal

- ちらしずし: 387kcal 精白米、ちらしずしの具、食塩、米酢、本みりん
- 豆腐ハンバーグ: 63kcal
- 野菜のせん切りいため: 27kcal キャベツ、人参、玉ねぎ、ひまわり油、食塩、こしょう
- ツナそぼろ: 35kcal まぐろフレーク、三温糖、本みりん、料理酒、(濃)醤油
- いり卵: 77kcal スクラブルエッグ、卵、食塩、こしょう、ひまわり油、片栗粉
- 大根菜の煮浸し: 16kcal 大根菜、人参、本みりん、(淡)醤油、削り節
- ピーマンのおかか煮: 15kcal ピーマン、花かつお、ひまわり油、本みりん、(濃)醤油
- 三色ゼリー-B: 45kcal

4日(月) 900kcal

- 玄米ご飯: 393kcal 精白米、発芽玄米
- カレー(レトルト): 236kcal
- ちくわの天ぷら: 63kcal 焼きちくわ、小麦粉、ひまわり油
- ほうれん草のいため物: 22kcal ほうれん草、人参、ひまわり油、(淡)醤油、本みりん
- カラフルピクルス: 23kcal カリフラワー、人参、黄ピーマン、玉ねぎ、オリーブ油、食塩、こしょう、砂糖、米酢
- パイナップル(缶): 25kcal

5日(火) 912kcal

- 麦ご飯: 355kcal 精白米、米粒麦
- チキンの照りから: 202kcal 鶏もも肉、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
- 小松菜のいため物: 16kcal 小松菜、人参、ひまわり油、(淡)醤油
- ソース焼そば: 99kcal 中華乾麺、豚もも肉、キャベツ、玉ねぎ、ひまわり油、砂糖、ウスターソース、オイスターソース、食塩、こしょう、ガーリックパウダー
- うの花サラダ: 90kcal おから、ローズハム、人参、コーンマヨネーズ、食塩、こしょう、砂糖、(淡)醤油、削り節
- 大根の甘酢煮: 12kcal 大根、しょうが、砂糖、食塩、(淡)醤油、米酢

6日(水) 849kcal

- 鮭わかめご飯: 409kcal 精白米、わかめごはんの素、鮭ペースト
- ポークミンチカツ: 161kcal ポークミンチカツ、ひまわり油、ウスターソース
- 大根菜と人参のごま油いため: 20kcal 大根菜、人参、ごま油、砂糖、(淡)醤油
- 厚揚げと白菜の煮付け: 89kcal 厚揚げ、三温糖、(濃)醤油、(淡)醤油、削り節、白菜
- きのこのマリネ: 18kcal エリンギ、本しめじ、玉ねぎ、オリーブ油、砂糖、食塩、こしょう、りんご酢
- 三度豆のいため物: 14kcal 三度豆、人参、ひまわり油、(淡)醤油、本みりん

7日(木) 916kcal

- 麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
- ささしの西京焼き: 146kcal ささし、(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
- 菜の花のいため物: 19kcal 菜の花、ほうれん草、人参、ひまわり油、洋からし、(淡)醤油、砂糖
- ひじき豆: 106kcal ひじき、大豆水煮、油揚げ、ひまわり油、三温糖、本みりん、(濃)醤油、削り節
- ゆばそぼろ: 107kcal ゆば、鶏ひき肉、みつば、しょうが、ひまわり油、(濃)醤油、料理酒、本みりん、削り節、片栗粉
- えのきと人参のさっぱりいため: 10kcal えのきだけ、人参、ひまわり油、(淡)醤油、ゆず果汁

8日(金) 882kcal

- ご飯: 394kcal 精白米
- プリプリ中華いため: 143kcal 鶏もも肉、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、ひまわり油、砂糖、トウバンジャン、(淡)醤油、米酢、片栗粉
- うすら卵のいり煮: 61kcal うすら卵、料理酒、(濃)醤油、本みりん
- 小松菜の香味あえ: 23kcal 小松菜、人参、しょうが、白ねぎ、(濃)醤油、ごま油
- かぼちゃの煮付け: 51kcal 西洋かぼちゃ、三温糖、(淡)醤油、本みりん、削り節
- ビーンズフライ: 72kcal ミックスビーンズ、ガーリックパウダー、食塩、片栗粉、ひまわり油

11日(月) 874kcal

- ご飯: 394kcal 精白米
- 太刀魚のかば焼き: 200kcal 太刀魚、薄粉付き、ひまわり油、本みりん、砂糖、料理酒、(濃)醤油、片栗粉
- ブロッコリーのいため物: 14kcal ブロッコリー、ひまわり油、食塩
- 厚揚げの甘煮: 87kcal 厚揚げ、三温糖、本みりん、(濃)醤油、(淡)醤油、削り節
- チンゲン菜のソテー: 13kcal チンゲン菜、人参、ひまわり油、食塩、こしょう
- 人参のごまあえ: 28kcal 人参、白ごま、ひまわり油、料理酒、(濃)醤油、本みりん

12日(火) 834kcal

- 麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
- トマトシチュー(レトルト): 188kcal
- コーンとツナのふんわり揚げ: 70kcal 木綿豆腐、おから、コーン、まぐろフレーク、青ねぎ、小麦粉、食塩、こしょう、(淡)醤油、卵、豆乳、ひまわり油
- キャベツのいため物: 23kcal キャベツ、人参、ひまわり油、食塩、こしょう
- ほうれん草のお浸し: 10kcal ほうれん草、本みりん、(濃)醤油、削り節
- こんにゃくの南蛮いため: 15kcal 板こんにゃく、白ごま、ごま油、米酢、(濃)醤油、砂糖、とうがらし、削り節

13日(水) 891kcal

- ご飯: 394kcal 精白米
- えびチリ: 184kcal むきえび、料理酒、卵、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、にんにく、しょうが、白ねぎ、トマトケチャップ、トウバンジャン、砂糖、(濃)醤油、米酢、チキンソース
- パリパリ春雨: 28kcal はるさめ、ひまわり油
- 高野豆腐のそぼろ煮: 109kcal 高野豆腐、三温糖、(淡)醤油、削り節、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、料理酒、本みりん、片栗粉
- 小松菜のさっと煮: 17kcal 小松菜、えのきだけ、しょうが、本みりん、(淡)醤油、削り節
- 人参とセロリのマスタートあえ: 21kcal 人参、セロリ、ひまわり油、りんご酢、砂糖、食塩、粒マスタート

14日(木) 921kcal

- 麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
- ビビンバ: 179kcal 豚ひき肉、しょうが、ひまわり油、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、ごま油
- きびなごの磯辺揚げ: 61kcal きびなご、料理酒、食塩、小麦粉、片栗粉、青のり、ひまわり油
- 野菜のきんぴら: 35kcal 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、(濃)醤油
- 白菜の煮付け: 28kcal 白菜、油揚げ、(淡)醤油、削り節
- 切干大根のはりはり漬け: 16kcal 切干大根、細昆布、米酢、砂糖、(淡)醤油
- ヨーグルトA: 74kcal

18日(月) 849kcal

- ご飯: 394kcal 精白米
- 鶏のみぞれがけ: 155kcal さば、食塩、ひまわり油、赤みそ、砂糖、白ごま、本みりん、料理酒、(濃)醤油、本みりん、削り節、片栗粉
- 大根菜のおかかいため: 17kcal 大根菜、花かつお、本みりん、(淡)醤油、ひまわり油
- キャベツと鶏肉のごまからしあえ: 54kcal キャベツ、人参、鶏ひき肉、食塩、料理酒、洋からし、ごま油、(淡)醤油、(濃)醤油、本みりん
- ひじきの煮物: 58kcal ひじき、油揚げ、人参、ひまわり油、三温糖、本みりん、(濃)醤油、削り節
- ごぼうのナムル: 33kcal ごぼう、白ごま、砂糖、(淡)醤油、米酢、削り節

19日(火) 823kcal

- 麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦
- ハッシュドビーフ(レトルト): 187kcal
- 二色いためサラダ: 32kcal 人参、じゃがいも、ひまわり油、食塩、砂糖、(淡)醤油、すりごま
- ブロッコリーのソテー: 14kcal ブロッコリー、ひまわり油、食塩、こしょう
- もやしのソテー: 38kcal 太もやし、まぐろフレーク、ひまわり油、食塩
- 和風ピクルス: 24kcal きゅうり、人参、赤しそ、白ごま、砂糖、食塩、(淡)醤油、りんご酢

20日(水) 863kcal

- 玄米ご飯: 393kcal 精白米、発芽玄米
- 豚肉の照り焼き: 160kcal 豚もも肉、塩こうじ、しょうが、砂糖、本みりん、料理酒、(濃)醤油、ひまわり油
- 小松菜のガーリックいため: 17kcal 小松菜、人参、にんにく、ひまわり油、(淡)醤油、食塩、こしょう
- 黒豆の五目煮: 90kcal 黒豆、三温糖、(濃)醤油、本みりん、鶏もも肉、焼きちくわ、人参、板こんにゃく、(淡)醤油
- キャベツのごま煮: 23kcal キャベツ、白ごま、(淡)醤油、削り節
- シナモンかぼちゃ: 42kcal 西洋かぼちゃ、バター、砂糖、食塩、シナモン

加工食品原材料(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日 三色ゼリー-B	×	○	×	×	×	×	×	6日 ポークミンチカツ	×	○	×	○	×	×	×
1日 スクラブルエッグ	○	×	×	×	×	×	×	6,11日 厚揚げ	×	○	×	×	×	×	×
1日 ちらしずしの具	×	○	×	○	×	×	×	7日 ゆば	×	○	×	×	×	×	×
1日 豆腐ハンバーグ	×	○	×	×	×	×	×	7,14,18日 油揚げ	×	○	×	×	×	×	×
4日 カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	×	7日 白みそ	×	○	×	×	×	×	×
5,12日 おから	×	○	×	×	×	×	×	8日 ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
5日 中華乾麺	×	×	×	○	×	×	×	12日 トマトシチュー(レトルト)	×	×	○	○	×	×	×
5日 マヨネーズ	○	○	×	○	×	×	×	12日 木綿豆腐	×	○	×	×	×	×	×
5日 オイスターソース	×	○	×	○	×	×	×	12日 豆乳	×	○	×	×	×	×	×

* 厳密な除去等のために原材料の詳細が必要なる方は、各学飲へお問合せください。
* 魚介類・海藻類は、いかに及ぶ・かに・その他甲殻類、またはアレルギー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。
* 食料の加工工場や販売店等において、コンタミネーション(意図しない微量のアレルギーが混入する)の可能性がります。