

選択制・中学校給食
令和3年

3月のメニュー

京都市教育委員会

京都市中学校給食予約システム
CITY OF KYOTO SCHOOL LUNCH RESERVATION SYSTEM



3月分の予約期間のお知らせ

予約システム 2月1日(月)~16日(火)
予約マークシート 2月1日(月)~10日(水) 学校へ提出



・前払(事前チャージ)制の給食費は、「在宅」でもお支払できます。
予約システムのクレジット決済や、コンビニ払込票のバーコードを電子マネー(LINE Pay, Pay B など)で読み取って決済ができます。
(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。)

今月の新menu



ミートスパゲティ

小学校給食でも人気の献立を取り入れました。手作りのミートソースを味わってください。



さばそぼろ

丹後地方でハレの日に食べられている、さばのおぼろ(そぼろ)がのったばらすしをイメージしました。給食ではさばの水煮をじっくり煮詰めて仕上げます。

11木 太刀魚フライのトマトソースかけ

・小松菜のガーリックいため ・キャベツの煮浸し
・シナモンかぼちゃ ・こんにゃくの土佐煮



太刀魚フライは骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。
京都府舞鶴産の太刀魚です。

12金 ビビンバ

・ちくわの磯辺揚げ ・ブロッコリーのソテー
・昆布豆 ・切干大根の煮付け



「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

15月 卒業式

卒業式



16火 さごしの西京焼き

・大根菜のいため物 ・厚揚げの甘煮
・白菜のおかか煮 ・ごぼうのごまいため



白米、料理酒、しょうゆなどで下味をつけたさごしをいとし焼上げから、みそだれをかけて仕上げています。
京都府舞鶴産のさごしです。

17水 トマトシチュー

・ひじきとコーンの天ぷら ・小松菜の香味あえ
・キャベツとツナのソテー ・人参とセロリのマスタードあえ



コーンの甘みで、ひじきを食べやすく仕上げています。

18木 鰯のカレー焼き

・ほうれん草のソテー ・豚肉と大豆の中華煮
・海草ともやしのごまいため ・パインアップル(缶)



ビタミンB₁の豊富な豚肉と大豆を組み合わせています。
ヨーグルト

19金 豚たま丼の具

・ひと口がんもの含め煮 ・小松菜のさっと煮
・切干大根のはりり漬け ・いりじゃこ



「豚たま丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

地産地消

食べて応援!

地元の生産者さんを応援する、国の緊急対策事業を活用し、京都府産の和牛を使用します。地元の高級食材である和牛のおいしさを、ぜひ味わってください。

牛肉

牛肉とごぼうのしぐれ煮

太刀魚



太刀魚フライのトマトソースかけ

さごし



さごしの西京焼き

今年もたくさん京都産の食材を使い、いろいろな献立に取り入れました。どの食材も丹精込めて作られています。これからも京都で作られる食材を大切に味わっていきましょうね。

「給食が繋ぐ」

高雄中学校 3年 柴田 紗希

私が思う給食の魅力は、「人と人とを繋ぐ」ということです。

給食の前には、友達と「今日のメニュー、何やる?」「前に出たアレ、おいしかったなー。」などと会話が弾みます。「いただきます。」と言って給食を受け取り、容器を返却する時にも「ごちそうさまでした。」「明日はスプーンがいるよ。」「わかりました。」など、配膳員の方とも、毎日必ず会話をします。

どれも何気ない会話ですが、この会話こそが、人と人とを繋いでいる、と私は思うのです。だから、この毎日の会話が自然と生まれる給食は、私たちを繋いでくれる素敵な存在だと思います。

給食は、私たちにとって十分な量があり、栄養も満点。季節を感じるメニューから、特別感のあるおいしいデザートまで、とても手が込んだものばかりです。お昼前の授業中は頭の中が給食でいっぱいになります。そんなふうに私たちを楽しみ気持ちにさせてくれて、しかも人と人とを繋いでくれる、そんな給食が私は大好きです。

いつも本当においしい給食をありがとうございます。

「ありがとう、給食」

難波 堯聖

僕は中学校生活の三年間を給食にお世話になりました。

入学当時は給食がどんなものか少し心配でした。しかし、いざ食べ始めると、量もちょうど自分に合っていて、ご飯も温かく口に合いました。

給食の良いところは、献立の食材がとても豊富で、一つ一つが丁寧に作られているところです。たまに、「この給食はちょっと…」と思うこともありましたが、ほとんどの給食は、地元の食材やあまり食べない珍しいものが使われていて、毎日食べても飽きないというのが正直な思いです。栄養バランスもしっかり考えられていて、体に良い感じがします。

さまざまな専門家の方々が僕らのことを考えて作ってくれた給食は、少し大げさですが毎日を幸せな気持ちにしてくれます。

僕が学校生活を楽しめたのは、この給食の影響が大きいと思います。

給食さん、三年間ありがとう!!

予約システムでは日々の献立に栄養教諭からのコメントも載せています!

こっそり読んでね!!

牛乳が(118kcal)



毎日

つきま

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

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。



※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。



令和3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！



この1年間の、自分の食生活はどうでしたか？
毎日の食事を振り返って、食生活チェックをしてみましょう。

<input type="checkbox"/> 朝昼夕の3食を規則正しくとり、良い生活リズムで過ごすことができた。 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。または苦手なものにもひと口からチャレンジできた。 	<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。 	<input type="checkbox"/> 間食や夜食は、量を決めて食べることができた。
<input type="checkbox"/> 箸の持ち方など、食事のマナーに気を配ることができた。 	<input type="checkbox"/> 地域の食材や郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。 	<input type="checkbox"/> 食事や調理の前には、石けんで手を洗い、衛生にも気を配ることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、作ってくれた人への感謝の気持ちを持つことができた。

3月の献立より 作り置きにもオススメ！給食レシピ

さばそぼろ

<材料(作りやすい分量)>

- ・さば水煮 150g (1缶分)
 - ・三温糖 大さじ1
 - ・本みりん 大さじ1/2
 - ・料理酒 小さじ1
 - ・こいくちしょうゆ 小さじ1/2
- ① さば水煮は、軽く水気をきり、ほぐしておく。
- ② 鍋に三温糖・本みりん・料理酒・しょうゆを煮立てる。
- ③ ②に①を入れて煮る。
- ④ 全体になじんだら、汁気がなくなるまで炒りつけて出来上がり。

丹後地方のちらしずしにかかせない、さばそぼろです。買い置きのしやすいさば水煮缶で手軽に作ることが出来ます。商品によって内容量が違うので、調味料は調整してください。

給食では、ちらしずしにできるよう組み合わせていますが、もちろんご飯にもよく合いますよ。

中学校給食担当の栄養士より



給食を通して、いろいろな食べ物や料理、食文化やマナーについて伝えてきました。「食」はみなさんが心身ともに健康に過ごすための大切な土台です。みなさんの体は、みなさんが口にして食べたものから作られます。好きなものを食べるのももちろん良いですが、成長のため、自分の体のために食べるものを選ぶようになってくださいね。

みなさんの食生活をさらに素敵なものにするために…☆

- ・基本は「早寝・早起き・朝ごはん」
- ・成長期にダイエットは × 1日3食しっかり食べて、しっかり運動しましょう。
- ・苦手な食べ物も一口からチャレンジ！食べず嫌いはいらない！



広告

京の漬物事典

浅漬け

日本では、塩に漬けるという食品の保存方法が昔からあり、江戸時代になると野菜の種類も多くなるにつれて、単純に野菜の貯蔵目的ではなく、風味をつけておいしく食べるための浅漬けが生まれました。きゅうりやなす、にんじん等の野菜を、旨みのある調味素材と塩だけに短時間だけ漬け、十分な発酵を待たずに頂く漬物を総称して浅漬けと言います。浅漬けは長時間塩漬けた漬物や、糠漬けなどのように発酵させないため、保存が利かない面もありますが、野菜の発酵時に色が抜けて見た目が悪くなるということや、風味はあっさり食べやすく、酸性・酸味が強くなるということがなくなります。浅漬けが、漬物の中で漬ける時間が最も短いことから「新しい香の物」として「お新香」とも呼ぶことがあります。

京都ツウのためのお漬物サイト おつけもんライフ 検索

京都府漬物協同組合 | 〒615-0006 右京区西院金槌町15-7 (株) もり内 TEL.075-802-1515 (株) もり

16日(火) 824kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
さごしの西京焼き: 146kcal さごし, (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
大根葉のいため物: 22kcal 大根葉, 人参, ひまわり油, (淡) 醤油
厚揚げの甘煮: 84kcal 厚揚げ, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 削り節
白菜のおかか煮: 14kcal 白菜, 人参, (淡) 醤油, 本みりん, 花かつお
ごぼうのごまいため: 30kcal ごぼう, 糸こんにゃく, ひまわり油, (濃) 醤油, 三温糖, 料理酒, 白ごま

17日(水) 879kcal

ご飯: 394kcal 精白米
トマトシチュー (レトルト): 188kcal
ひじきとコーンの天ぷら: 85kcal ひじき, コーン, 小麦粉, 片栗粉, 食塩, ひまわり油
小松菜の香味あえ: 19kcal 小松菜, しょうが, 白ねぎ, (濃) 醤油, ごま油
キャベツとツナのソテー: 35kcal キャベツ, まぐろフレーク, 食塩, こしょう, ひまわり油
人参とセロリのマスタードあえ: 20kcal 人参, セロリ, ひまわり油, りんご酢, 砂糖, 食塩, 粒マスタード

18日(木) 866kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
豚のカレー焼き: 82kcal あじ, カレー粉, 料理酒, (濃) 醤油, 本みりん, ひまわり油
ほうれん草のソテー: 22kcal ほうれん草, 人参, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油
豚肉と大豆の中華煮: 108kcal 大豆水煮, 豚もも肉, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, ひまわり油, 料理酒, 本みりん, (濃) 醤油, オイスターソース, トウバンジャン, 食塩, こしょう
海草ともやしのごまいため: 27kcal わかめ, 太もやし, 人参, ごま油, 白ごま, 砂糖, (淡) 醤油
パインアップル (缶): 25kcal
ヨーグルトA: 74kcal

19日(金) 845kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米, 発芽玄米
豚たま丼の具: 208kcal 油揚げ, 砂糖, (淡) 醤油, 豚もも肉, 玉ねぎ, 人参, いり卵, 片栗粉, 本みりん
ひと口がんもの含め煮: 35kcal 豆乳がんも, 三温糖, (淡) 醤油, 削り節
小松菜のさっと煮: 16kcal 小松菜, 人参, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節
切干大根のはりはり漬け: 23kcal 切干大根, 細昆布, 米酢, 砂糖, (淡) 醤油
いりじゃこ: 32kcal かつおちりめん, ひまわり油, 料理酒, 砂糖, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節

1日(月) 867kcal

ご飯: 394kcal 精白米
ハッシュドビーフ (レトルト): 187kcal
コーンとツナのふんわり揚げ: 86kcal 木綿豆腐, おから, コーン, まぐろフレーク, 小麦粉, 食塩, こしょう, (淡) 醤油, 豆乳, ひまわり油
キャベツのソテー: 23kcal キャベツ, 人参, ひまわり油, 食塩, こしょう
カリフラワーのバターいため: 17kcal カリフラワー, バター, 食塩, こしょう
じゃがいものソテー: 22kcal じゃがいも, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油

2日(火) 799kcal

麦ご飯: 355kcal 精白米, 米粒麦
鮭のグリル: 87kcal さけ, 食塩, こしょう, オリーブ油
大根葉のごま油いため: 24kcal 大根葉, ごま油, 砂糖, (淡) 醤油, 本みりん
ミートスパゲティ: 128kcal セモリナスパゲティ, 食塩, 豚ひき肉, 玉ねぎ, 人参, ひまわり油, 小麦粉, トマトケチャップ, ホールトマト, ウスターソース, こしょう
もやしの煮浸し: 51kcal 油揚げ, 砂糖, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節, 太もやし
和風ピクルス: 16kcal きゅうり, 人参, 赤しそふりかけ, 白ごま, 砂糖, 食塩, (濃) 醤油, りんご酢

3日(水) 869kcal

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
さばそぼろ: 75kcal さば水煮, 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
じゃがいものあっさり煮: 34kcal じゃがいも, 本みりん, 三温糖, (淡) 醤油, 削り節
わかめとささみの酢みそあえ: 23kcal わかめ, 鶏ささ身, 人参, 白みそ, 米酢, 本みりん, 砂糖, 食塩
三色ゼリーB: 45kcal

4日(木) 852kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
塩こうじ豚のグリル: 162kcal 豚もも肉, 塩こうじ, (濃) 醤油, 料理酒, 砂糖, 食塩, こしょう, ガーリックパウダー, ひまわり油
ほうれん草とコーンのソテー: 29kcal ほうれん草, コーン, ひまわり油, こしょう, (淡) 醤油
ひじきと高野豆腐の煮物: 97kcal ひじき, 高野豆腐, 油揚げ, 人参, 砂糖, 本みりん, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 削り節
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
こんにゃくの南蛮いため: 18kcal 板こんにゃく, 白ごま, ごま油, 米酢, (濃) 醤油, 砂糖, とうがらし粉, 削り節

5日(金) 899kcal

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, チキンスープ
パリパリ春雨: 28kcal はるさめ, ひまわり油
切干大根と小松菜のナムル: 44kcal 切干大根, 人参, 小松菜, ごま油, 砂糖, (淡) 醤油, 米酢
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
肉みそ: 60kcal 大豆水煮, 豚ひき肉, 赤みそ, 砂糖, ひまわり油, 白ごま

8日(月) 847kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米, 発芽玄米
カレー (レトルト): 194kcal
ヒレカツ: 59kcal ヒレカツ, ひまわり油
小松菜のごまいため: 18kcal 小松菜, 白ごま, ひまわり油, 本みりん, (淡) 醤油
キャベツと人参の甘酢煮: 17kcal キャベツ, 人参, しょうが, 砂糖, 食塩, (淡) 醤油, 米酢
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

9日(火) 738kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
鯉の煮付け: 93kcal かれい, 砂糖, 本みりん, 料理酒, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 削り節
大根葉のおかかいため: 24kcal 大根葉, 花かつお, 本みりん, (淡) 醤油, ひまわり油
牛肉とごぼうのしくれ煮: 77kcal 牛肉, ごぼう, 糸こんにゃく, 人参, しょうが, 三温糖, 本みりん, 料理酒, (濃) 醤油
白菜のゆず風味: 9kcal 白菜, (淡) 醤油, 削り節, ゆず果汁
茎わかめのいため物: 7kcal 茎わかめ, しょうが, ひまわり油, (淡) 醤油, 砂糖, 削り節

10日(水) 924kcal

じゃこひじきご飯: 369kcal 精白米, じゃこひじきご飯の素, かつおだし
鶏肉のから揚げ: 219kcal 鶏もも肉, 食塩, 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
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
高野豆腐と野菜の煮物: 92kcal 高野豆腐, 人参, 干しいたけ, 三温糖, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節
黒蜜きなごだんご: 80kcal 白玉だんご, 三温糖, 黒砂糖, 片栗粉, (濃) 醤油, きな粉
大根の甘酢煮: 7kcal 大根, しょうが, 砂糖, 食塩, (淡) 醤油, 米酢

11日(木) 885kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦
太刀魚フライのトマトソースかけ: 192kcal 太刀魚のパン粉付, ひまわり油, 玉ねぎ, ホールトマト, 砂糖, トマトケチャップ, オレガノ, 食塩, こしょう
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
キャベツの煮浸し: 82kcal キャベツ, 油揚げ, 人参, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節
シナモンかぼちゃ: 55kcal 西洋かぼちゃ, バター, 砂糖, 食塩, シナモン
こんにゃくの土佐煮: 11kcal 板こんにゃく, 本みりん, (淡) 醤油, 花かつお

12日(金) 906kcal

ご飯: 394kcal 精白米
ビビンバ: 210kcal 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
ちくわの磯辺揚げ: 58kcal 焼きちくわ, 小麦粉, 青のり, ひまわり油
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
昆布豆: 73kcal 大豆水煮, 昆布, 砂糖, (濃) 醤油, 本みりん, 料理酒, 削り節
切干大根の煮付け: 19kcal 切干大根, 人参, 砂糖, (淡) 醤油, 煮干し

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7品目のうち、「そば」と「落花生」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	使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
1	おから	×	○	×	×	×	×	3	ちらしずしの具	×	○	×	○	×	×	11	太刀魚パン粉付き	×	○	×	○	×	×
1	豆乳	×	○	×	×	×	×	3	豆腐ハンバーグ	×	○	×	×	×	×	12,19	いり卵	○	×	×	○	×	×
1	ハッシュドビーフ(レトルト)	×	○	○	×	×	×	3,16	白みそ	×	○	×	×	×	×	16	厚揚げ	×	○	×	×	×	×
1	木綿豆腐	×	○	×	×	×	×	4,10	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	17	トマトシチュー(レトルト)	×	×	○	○	×	×
1,11	バター	×	×	○	×	×	×	5,12	赤みそ	×	○	×	×	×	×	18	オイスターソース	×	○	×	○	×	×
2	セモリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×	8	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	18	ヨーグルトA	×	×	○	×	×	×
2,4,11,19	油揚げ	×	○	×	×	×	×	8	ヒレカツ	×	○	×	○	×	×	19	豆乳がんも	×	○	×	×	×	×
3	三色ゼリーB	×	○	×	×	×	×	10	きな粉	×	○	×	×	×	×	(濃・淡) 醤油		×	○	×	○	×	×
3	スクランブルエッグ	○	×	×	×	×	×	10	じゃこひじきごはんの素	×	○	×	○	×	×								

*厳格な除去等のために原材料の詳細が必要なのは、各学校へお問合せください。
*魚介類・海苔類は、いか及びえび・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。
*食材の加工工場や給食委託施設において、コンタミネーション(意図しない微量のアレルギーが混入する)の可能性があります。