

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 NEW!



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)がのったばらず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 麦

・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

・ちくわの磯辯揚げ・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。

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!

ここもしっかり読んでね!!

牛乳が毎日

MILK

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

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。

「ありがとう、給食」

松尾中学校 3年 難波 堃聖

僕は中学校生活の3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つていて、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ださった給食は、少しだけ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、三年間ありがとうございました!!

地産地消

食べて応援!

牛肉

牛肉とごぼうのしぐれ煮

11日 たちうお 太刀魚

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。

つな
「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、何やろ?」「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い気持ちにさせてくれて、しかも人と人を繋いでくれる、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」

松尾中学校 3年 難波 堃聖

僕は中学校生活の3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つていて、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ださった給食は、少しだけ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、三年間ありがとうございました!!

今月の新menu NEW!

2月 ミートスパゲティ

3月 さばそぼろ

1月 ハッシュドビーフ

・コーンとツナのふんわり揚げ・キャベツのソテー・カリフラワーのバターいため

・大根葉のこま油いため・ミートスパゲティ NEW!

「コーンとツナのふんわり揚げ」は、ひとつひとつ丸めて揚げています。

ミートスパゲティは新献立です。

2月 鮭のグリル 麦

・大根葉のこま油いため・ミートスパゲティ NEW!

・じゃがいものソテー・もやしの煮浸し・和風ピクリス

「ミートスパゲティ」は新献立です。

3月 豆腐ハンバーグ

・野菜のせん切りいため・さばそぼろ・いり卵

・じゃがいものあっさり煮・わかめとささみの酢みそえ

ちらしずし 三色ゼリー

ちらしずしに、「さばそぼろといり卵」をのせて食べましょう。

ひなまつりmenu NEW!

4月 塩こうじ豚のグリル 麦

・ほうれん草とコーンのソテー・ひじきと高野豆腐の煮物

・きのこのマリネ・こんにゃくの南蛮いため

カルシウムや鉄の豊富なひじきと高野豆腐を組み合わせています。

11木 太刀魚フライのトマトソースかけ 麦

・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

・ちくわの磯辯揚げ・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

16火 さごしの西京焼き 麦

・大根葉のいため物・厚揚げの甘煮・白菜のあかか煮・ごぼうのこまいため

白身、相棒、じょうゆなど下味つけたごぼうをじょうゆで味付けてから、みぞ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・小松菜の香味えん

・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 鯵のカレー焼

・ほうれん草のソテー・豚肉と大豆の中華煮

・海草ともやしのこまいため・パイナップル(缶)

ビタミンB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

・ひとがんもの含め煮・小松菜のさっと煮

・切干大根のはりはり漬け・いりじやこ

春が旬の菜の花を使った「菜の花のいため物」を組み合わせて、春の訪れを感じられる献立にしました。また、デザートに手作りの「黒蜜きなこだんご」も組み合わせています。

「豚たま丼の具」はご飯にのせて食べましょう。

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!

ここもしっかり読んでね!!

牛乳が毎日

MILK

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

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。

京都はくくみ農業

※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。

□ 朝夕夕の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。



□ 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。



□ 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。



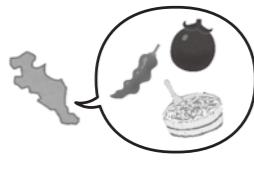
□ 間食や夜食は、量を決めて食べることができた。



□ 箸の持ち方など、食事のマナーに気を配ることができた。



□ 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。



□ 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。



□ 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) ①さば水煮は、軽く水気をきり、
・三温糖 大さじ1 ほぐしておく。
・本みりん 大さじ1/2 ②鍋に三温糖・本みりん・料理酒・
・料理酒 小さじ1 しょうゆを煮立てる。
・こいくちしょうゆ 小さじ1/2 ③②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。

<作り方>

丹後地方のちらしずしにかかる、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、もちろんご飯によく合いますよ。



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した漬物や、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

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べるようになってくださいね。

みんなの食生活を
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！
食べず嫌いはもったいない！



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、あから、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

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、(淡)醤油、りんご酢

三色ゼリーB: 45kcal

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

大根葉のこま油いため: 24kcal 大根葉、こま油、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

わかれとささみの酢みそあえ: 23kcal わかれ、鶏ささ身、人参、白みそ、米酢、本みりん、砂糖、食塩

10日(月) 869kcal

麦ご飯: 387kcal 精白米、ちらしそしの具、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、(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、(淡)醤油、(淡)醤油

切り大根と小松菜のナムル: 44kcal 切り大根、人参、小松菜、こま油、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

肉そぼろ: 60kcal 大豆水煮、豚ひき肉、赤みそ、砂糖、ひまわり油、白ごま

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、(淡)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、(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、(淡)醤油、(淡)醤油

切り大根と小松菜のナムル: 44kcal 切り大根、人参、小松菜、こま油、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

肉そぼろ: 60kcal 大豆水煮、豚ひき肉、赤みそ、砂糖、ひまわり油、白ごま

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、(ににく)しお、白ねぎ、トマトケチャップ、トウバンジャン、砂糖、(淡)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

切り大根と小松菜のナムル: 44kcal 切り大根、人参、小松菜、こま油、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

肉そぼろ: 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

小松菜のこまいため: 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、(淡)醤油、米酢

人参のこまあえ: 28kcal 人参、白ごま、ひまわり油、料理酒、(淡)醤油、本みりん

9日(火) 738kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

鰯の煮付け: 93kcal かれい、砂糖、本みりん、料理酒、(淡)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

牛肉とごぼうのしぐれ煮: 77kcal 牛肉、ごぼう、糸こんにゃく、人参、(淡)醤油、(淡)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、(淡)醤油、(淡)醤油、(淡)醤油、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、(淡)醤油、(淡)醤油

高野豆腐と野菜の煮物: 92kcal 高野豆腐、人参、干ししいたけ、三温糖、本みりん、(淡)醤油

白菜のゆず風味: 82kcal キャベツ、油揚げ、人参、本みりん、(淡)醤油、削り節

黒蜜なごだんご: 80kcal 白玉だんご、三温糖、黒砂糖、片栗粉、(淡)醤油、(淡)醤油

大根の甘酢煮: 7kcal 大根、(淡)醤油、(淡)醤油、(淡)醤油、(淡)醤油、(淡)醤油

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、(淡)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、(淡)醤油、(淡)醤油、削り節

白菜のおかか煮: 14kcal 白菜、人参、(淡)醤油、(淡)醤油

ごぼうのこまいため: 30kcal ごぼう、糸こんにゃく、(淡)醤油、(淡)醤油、(淡)醤油、(淡)醤油

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、(淡)醤油、(淡)醤油

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トーク: 20kcal 人参、セロリ、(淡)醤油、(淡)醤油、(淡)醤油

18日(木) 866kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米、米粒麦

鰯のカレー焼き: 82kcal あじ、カレー粉、料理酒、(淡)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、(淡)醤油