

選択制・中学校給食 令和4年 10月の メニュー 京都市教育委員会



10月分の予約期間のお知らせ

予約システム 9月1日(木)～14日(水)
予約マークシート 9月7日(水) までに学校へ提出

・中学校給食は、前払い(事前チャージ)制です。
(就学援助を受けておられるご家庭は、給食費が援助対象となりますので、お支払いなく給食の予約ができます。)

・クレジット決済による「自動チャージ」と、翌々月分から自動で予約される「ずっと予約」を合わせて利用すると、卒業まで、給食の予約忘れを防げます!

食材費高騰への対応について

新型コロナウイルス感染症等の影響により食材費が高騰していますが、京都市では、6月の市会において国の臨時交付金を活用するための補正予算が議決されました。引き続き、保護者の皆様の負担を増やすことなく、これまでと同水準の栄養バランスや分量の給食を提供していきます。

今月の新menu

14金 **きのこのスパゲティ**

秋が旬のしめじ、エリンギを使ったスパゲティです。食塩、にんにく、とうがらし粉のシンプルな味付けで美味しく仕上げます。

17金 **和風カレー豆腐**

「和風カレー豆腐」は小学校給食でも人気の献立です。だしのうま味とカレー粉のスパイスを味わってください。

21金 **鶏肉のスパイシーいため**

・小松菜のいため物 ・高野豆腐と野菜の煮物
・切干大根のはりはり漬け ・いりじゃこ

「切干大根のはりはり漬け」の「はりはり」とは、切干大根をかんた時の食感を表しています。

24月 **カレー**

・焼きハンバーグ ・ほうれん草とやしのソテー
・カリフラワーのレモン和え ・うの花サラダ

「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

食品ロスを減らすために私たちができることはなんでしょう?

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

日本の食品ロス量
年間※
522万トン
※令和2年度推計値

国民1人あたりに換算すると…
113グラム/日
毎日、ご飯1杯弱を捨てている!?

食品メーカーなどの企業と家庭が、身近な問題として意識することで、少しずつ減ってきてはいますが、日本の食品ロスは世界の食料支援量(年間約420万トン/2020年)の1.2倍に相当するほどです。また、食品ロスの半分は、家庭から出ています。

食品ロスを減らすために、たとえば…

- 買い物をする前に、冷蔵庫などの在庫をチェックする。→ 買いすぎなど、むだな買い物をなくします。
- 買い物をするときは、食品を奥から取らずに「てまえとり」。→ 賞味期限の近いものから買いましょう。
- 残さず、食べきる。→ 外食するときも、必要な分だけ注文して食べきりましょう。

私たちのちょっとした行動が、食品ロスの削減につながります!!

環境政策局からのお知らせ

10月は「食品ロス削減推進月間」です!

できるだけ使いきる、食べきるようにして、食べ物のもったいないをなくしましょう。

3月 家常豆腐

・春巻 ・五目きんぴら
・大根葉としめじの煮浸し ・わかめとツナのさっと煮

「家常豆腐」は中国料理の一つです。

4火 太刀魚フライのトマトソースかけ

・キャベツとコーンのソテー ・肉じゃが(カレー味)
・糸こんにゃくのきんぴら ・人参のごまあえ

京都府舞鶴産の太刀魚です。

太刀魚は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

5水 ビーフシチュー

・ちくわの天ぷら ・ブロッコリーのガーリックソテー
・シナモンポテト ・きゅうりの甘酢煮

シナモンポテトには、秋が旬のさつまいもを使用しています。

6木 鶏肉のゆず塩焼き

・ほうれん草のお浸し ・いためビーフン
・白菜のおかか煮 ・パイナップル(缶)

ゆず果汁と塩で鶏肉に下味を付けてじっくり焼き上げます。シンプルながらも味わい深い一品です。

7金 和風きのこハンバーグ

和(なごみ)献立

・小松菜のごまいため ・ひじきとちくわのいり煮
・ごぼうのいため煮 ・さつまいもの煮物

秋が旬のきのこやさつまいもを組み合わせた献立です。「和風きのこハンバーグ」は割り節でとっただし、しょうゆ、みりんなどで味付けした手作りのきのこあんを、ハンバーグにたっぷりかけます。季節の食材を味わってください。

11火 豚肉のケチャップ煮

・ほうれん草のソテー ・れんこんのソテー
・カリフラワーのチーズ焼き ・ビーンズフライ

「豚肉のケチャップ煮」はトマトケチャップに、バーベキューソース、ウスターソースを加えて、甘みとコクのある味付けになっています。

12水 親子とじ

・豆鮓のから揚げ ・小松菜のソテー
・昆布豆 ・大根の甘酢煮

京都府舞鶴産の豆鮓です。

京都府産の九条ねぎです。

13木 冷しゃぶ

・ゆでもやし ・大根葉としらす干しの煮浸し
・キャベツのごま煮 ・三度豆のソテー

「冷しゃぶ」には手作りのポン酢ジュレがたっぷりかかっています。「ゆでもやし」と一緒に食べましょう。

14金 鶏肉のさっぱり煮

・ブロッコリーのおかか煮 ・きのこのスパゲティ
・切干大根の煮付け ・さつまいもとりんごの重ね煮

「さつまいもとりんごの重ね煮」には秋が旬のさつまいもとりんごを使っています。

17月 さごしの照り焼き

・大根葉のおかかいため ・和風カレー豆腐
・白菜と昆布の煮浸し ・きゅうりのナムル

京都府産の九条ねぎです。

京都府産のさごしです。

大根葉には、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。

18火 ビビンバ

・ハタハタのから揚げ ・野菜のきんぴら
・キャベツのゆず風味 ・金時煮豆

京都府舞鶴産のハタハタです。

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

19水 さば鱈の竜田揚げ

・ブロッコリーのソテー ・ごぼうのいためサラダ
・じゃがいものピリ辛いため ・茎わかめのいため物

ごぼうには、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれます。

カレーピラフ

20木 塩こうじ豚のグリル

・大根葉のいため物 ・ひじき豆
・ピーマンのおかか煮 ・なめたけ煮

肉や魚は塩こうじに漬けることでやわらかくなります。ご飯によく合う味付けです。

25火 鰯のみぞれがけ

・小松菜の香味あえ ・じゃがいものそぼろ煮
・すんだもち ・こんにゃくの土佐煮

枝豆をあんにした「すんだもち」は東北地方で親しまれている和菓子です。

鰯は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

26水 かき揚げ

・大根葉のごま油いため ・豚肉と大豆の中華煮
・ごぼうの甘辛煮 ・人参とセロリのマスタードあえ

小魚や海藻にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムの補給にもピッタリな焼き込みご飯です。

じゃこひじきご飯

27木 鶏肉のみそいため

・ほうれん草のいため物 ・マーボー大根
・大学いも ・みかん(缶)

「マーボー大根」は、中国料理でよく使われる調味料のトウバンジャンを使って、ピリ辛に仕上げます。

京都府産のさつまいもです。

京都府産の九条ねぎです。

28金 みそカツ

・小松菜とコーンのソテー ・高野豆腐の煮つけ
・茎わかめのきんぴら ・切干大根の三杯酢

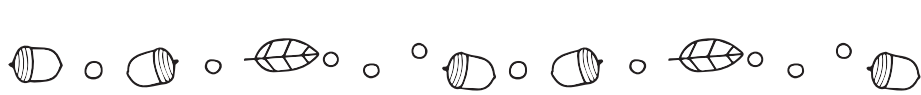
「みそカツ」は東海地方で親しまれています。八丁味噌(豆味噌)を使った手作りのみそだれをかけています。

パンキンマフィン

31月 えびマヨ

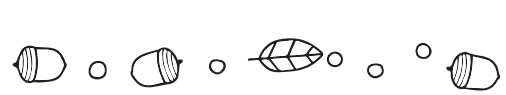
・ゆでキャベツ ・大根葉と油揚げの煮浸し
・シナモンかぼちゃ ・こんにゃくのピリ辛いため

「ゆでキャベツ」は「えびマヨ」といっしょに食べましょう。



令和4年10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！



秋が旬！きのこの魅力

〇骨を丈夫にする

きのこ類に多く含まれる「ビタミン D」にはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。

〇便秘を予防する

きのこ類には、「食物繊維」も多く含まれます。きのこに多い「不溶性食物繊維」は、腸内で水分を吸収して膨らみ、便の体積を大きくして大腸を刺激することで排便を促します。

〇生活習慣病を予防する

きのこ類に多く含まれる「カリウム」は、摂りすぎた塩分を排出する働きがあり、体内の塩分濃度を調整します。そのため、血圧を下げて高血圧などの生活習慣病の予防につながります。

～給食に登場するきのこ～



しいたけ



えのきだけ



しめじ



エリンギ

10月10日は目の愛護デー

「10」を横にすると眉と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。目に関わる栄養素としては、特に「**ビタミンA**」が大きな役割を果たします。

ビタミンAの働き

ビタミンAには、目や皮膚の粘膜を強くする働きがあります。目の疲れや乾燥予防に効果的です。

不足すると、暗いところや夜に目が見えにくくなる「夜盲症」という病気にかかりやすくなります。



ビタミンAを多く含む食品



緑黄色野菜



牛乳



レバー
など

25日(火) 755kcal

麦ご飯：340kcal 精白米、米粒麦
鰯のみそがけ ：89kcal 鰯漬粉付き、なたね油、大根おろし、(濃) 醤油、(淡) 醤油、本みりん、ゆず果汁、削り節、片栗粉
小松菜の香味あえ ：18kcal 小松菜、しょうが、白ねぎ、(濃) 醤油、ごま油
じゃがいものそぼろ煮 ：69kcal 鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、なたね油、三温糖、本みりん、料理酒、(淡) 醤油、(濃) 醤油
すんだもち ：96kcal 煮込み餅、枝豆、砂糖、食塩
こんにゃくの土佐煮 ：5kcal 板こんにゃく、本みりん、(淡) 醤油、花かつお

26日(水) 813kcal

じゃこひじきご飯 ：353kcal 精白米、じゃこひじきご飯の素、かつおだし
かき揚げ ：148kcal 焼きちくわ、玉ねぎ、西洋かぼちゃ、三度豆、小麦粉、片栗粉、食塩、なたね油
大根菜のごま油いため ：16kcal 大根菜、ごま油、砂糖、(淡) 醤油
豚肉と大豆の中煮煮 ：111kcal 大豆水煮、豚肉、玉ねぎ、人参、干ししいたけ、なたね油、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
ごぼうの甘辛煮 ：28kcal ごぼう、なたね油、砂糖、本みりん、(濃) 醤油、とうがらし粉
人参とセロリのマスタードあえ ：19kcal 人参、セロリ、なたね油、りんご酢、砂糖、食塩、粒マスタード

27日(木) 830kcal

麦ご飯：373kcal 精白米、米粒麦
鶏肉のみそいため ：97kcal 鶏肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、太もやし、にんにく、しょうが、なたね油、テンメンジャン、赤みそ、砂糖、料理酒、(濃) 醤油
ほうれん草のいため物 ：20kcal ほうれん草、なたね油、(淡) 醤油、本みりん
マーボー大根 ：74kcal 大根、豚ひき肉、玉ねぎ、青ねぎ、しょうが、ごま油、チキンスープ、料理酒、本みりん、トウバンジャン、食塩、こしょう、(濃) 醤油、片栗粉
大学いも ：109kcal さつまいも、なたね油、砂糖、水あめ、本みりん、(濃) 醤油、黒ごま
みかん(缶) ：19kcal

28日(金) 880kcal

ご飯：342kcal 精白米
みそカツ ：183kcal とんかつ、なたね油、豆みそ、砂糖、本みりん、料理酒、削り節
小松菜とコーンのソテー ：19kcal 小松菜、コーン、なたね油、(淡) 醤油、食塩、こしょう
高野豆腐の煮つけ ：78kcal 高野豆腐、人参、三度豆、本みりん、三温糖、(淡) 醤油、削り節
茎わかめのきんぴら ：24kcal 茎わかめ、しょうが、なたね油、(淡) 醤油、砂糖、白ごま、削り節
切干大根の三杯酢 ：24kcal 切干大根、しらす干し、砂糖、(淡) 醤油、米酢
パンプキンマフィン ：72kcal

31日(月) 922kcal

ご飯：376kcal 精白米
えびマヨ ：276kcal むきえび、料理酒、なたね油、卵、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、トマトケチャップ、ヨーグルト(全脂無糖)、水あめ、砂糖
ゆでキャベツ ：8kcal キャベツ、食塩
大根菜と油揚げの煮浸し ：61kcal 大根菜、人参、油揚げ、三温糖、本みりん、(淡) 醤油、削り節
シナモンかぼちゃ ：50kcal 西洋かぼちゃ、バター、砂糖、食塩、シナモン
こんにゃくのピリ辛いため ：13kcal 板こんにゃく、ごま油、米酢、(濃) 醤油、砂糖、とうがらし粉、削り節

加工食品原材料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
3	厚揚げ	×	○	×	×	×	×	11	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
3	春巻	×	○	×	○	×	×	12,18	いり卵	○	×	×	○	×	×
3,18,27	赤みそ	×	○	×	×	×	×	14	セモリナスバゲティ	×	×	×	○	×	×
3,26	オイスターソース	×	○	×	○	×	×	14,20,31	油揚げ	×	○	×	×	×	×
4	太刀魚/パン粉付き	×	○	×	○	×	×	17	豆腐	×	○	×	×	×	×
5	ビーフシチュー(レトルト)	×	○	○	○	×	×	21,28	高野豆腐	×	○	×	×	×	×
5,13,14,31	バター	×	×	○	×	×	×	24	おから	×	○	×	×	×	×
6	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×	24	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
11	粉チーズ	×	×	○	×	×	×	24	ハンバーグD	×	○	×	×	×	×

※厳格な除去等のために原材料の詳細が必要な方は、各学校へお問合せください。

※魚介類・海産物は、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ゲンが混入する)の可能性がります。