平成20年

選択制・中学校給食

4月のメニュー

京都市立中学校長会・京都市教育委員会

～弁当か給食かを自由に選択～

中学校給食は，個人差や男女差が大きい中学生の発達段階の特徴をふまえ，家庭から弁当を持参するか給食を利用するかを生徒・保護者の皆さんが１ヶ月単位で選択できます。
毎月配付する献立表を参考に，お子さんと普段の体調や日常生活の状況，望ましい食生活のあり方などについて話し合い，弁当か給食かを選択してください。

中学校給食の献立

温かいご飯に，牛乳，そして５品以上（デザートを含む）の副食が毎日登場します。豊富な食材を使い，揚げる，焼く，蒸す，煮る，炒めるなど調理方法に変化をつけた献立です。多彩な味付けを楽しんでください。

主食
週２回の麦ごはんのほか，月２回の炊き込みごはんがあります。当日の炊きたてを速やかに盛り付けた後，冷めないように保温箱にて配送し，校内の配膳室の温蔵庫（80℃設定）にて昼食時間まで衛生的に保管します。

副食
当日の朝の加熱調理後，急速冷却機により19℃～20℃に下げて盛り付け，保冷配送し，校内の配膳室の保冷庫で衛生的に保管したのち，昼食時間の30分前に保冷庫の電源を切り，冷えすぎないようにして提供します。

（麦ごはんや炊き込みごはんの日もあります。）

ごはん（392kcal 麦ごはん 389kcal）

牛乳（138kcal）

が **毎日** つきます。

麦ごはん は麦ごはん，NEW は新メニュー，スプーンをおねがいします 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。

毎月の炊き込みごはんは，季節感たっぷりのものが登場します。おたのしみに！！

※ おはし，スプーンは，各自で用意しましょう。

給食開始日は学校により異なります。
学校からのお知らせをご覧ください。

・公魚のカレー揚げ　・菜の花のおかか煮
・みかん（缶）　・かぼちゃの煮付け

7 月　三　色　丼

・春雨の炒め物　・卵とコーンのバター炒め
・きゅうりのピクルス　・三色炒めサラダ

8 火　照り焼きハンバーグ

・豚肉のケチャップ煮　・れんこんの梅肉風味
・きのこの佃煮
・ほうれん草と卵のソティ

9 水　かき揚げ

・厚揚げの野菜あんかけ　・五目煮豆
・パイナップル（缶）　・とうもろこし

10 木　回鍋肉（ホイコーロー）

・炒めビーフン　・キャベツの煮浸し
・茎わかめとじゃこの佃煮
・小松菜のさっと煮

11 金　鯖（さば）の照り焼き

・キャベツのソティ
・鶏肉のから揚げ
・カラフルピクルス
・福神漬

14 月　カ　レ　ー

・鶏そぼろ丼
・若竹煮
・黄桃（缶）
・ジャーマンポテト

15 火　鮪（まぐろ）のアングレス

・サイコロサラダ　・スクランブルエッグ
・和風ピクルス　・ブロッコリーの塩茹で

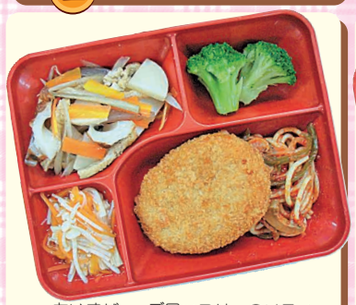
16 木　とんかつ

・三度豆とちくわの炒り煮
・揚げかぼちゃ
・ごぼうの甘辛煮
・バターコーン

17 木　ビビンバ

・ごぼうと豚肉のピリ辛みそ煮
・野菜のマリネ　・白花豆
・ほうれん草のおかか煮

18 金　鰈（かれい）の煮付け

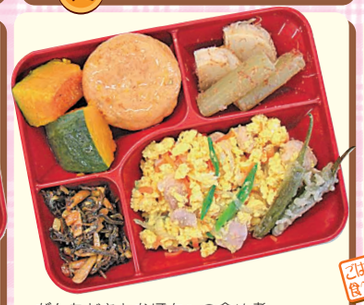


・あいまぜ　・ブロッコリーのソティ
・えのきと人参のさっぱり炒め
・スパゲティナポリタン

21 月　カレーコロッケ

・五色炒め　・切干大根の煮付け
・きゅうりの酢の物　・パリパリ春雨

22 火　鱈（たら）の甘酢あんかけ



・がんもどきとかぼちゃの含め煮
・ふきと筍の土佐煮　・アーモンドフィッシュ
・ししとうの天ぷら

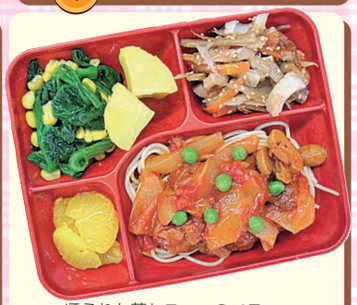
23 水　親　子　丼

・チキンドライカレー
・さつまいものフルーツきんとん
・きゅうりの土佐煮
・茹でキャベツ

24 木　えびマヨ

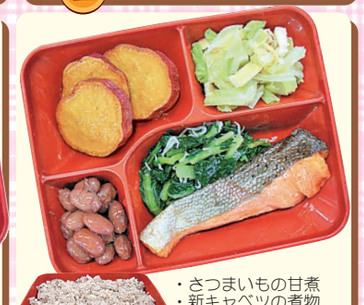
・新じゃがの甘辛煮　・いかのから揚げ
・ひじき豆　・炒りじゃこ　・だし巻き卵

25 金　筑　前　煮



・ほうれん草とコーンのソティ
・カレーポテト　・きんぴらごぼう
・甘夏みかん（缶）　・スパゲティ

28 月　ミートボールのトマトソース



ゆかりご飯

・さつまいもの甘煮
・新キャベツの煮物
・金時煮豆
・小松菜としらすぼしの煮浸し

30 水　焼　魚

献立は，諸事情により一部変更する場合があります。