



# 平成30年5月分 京都市小学校給食献立表



上京・左京・山科支部用

京都市教育委員会

月(曜)	⑫ 5月7日(月)	④ 5月8日(火)	⑤ 5月9日(水)	⑬ 5月10日(木)	⑩ 5月11日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 肉みそいため ② 切り干大根の煮つけ ③ じゃこ	(黄) チーズコッペパン (赤) 牛乳 ① ミートボールとキャベツのトマト煮 ② じゃがいものソテー	(黄) 減量ごはん (赤) 牛乳 ① カレーうどん ② ほうれん草のいためもの ③ 黒大豆	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① ししゃものからあげ ② 野菜のきんぴら ③ とろろの吉野汁	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 焼肉 ② トマトと卵のスープ
	材	料	材	料	材
月(曜)	⑬ 5月14日(月)	③ 5月15日(火)	⑳ 5月16日(水)	⑥ 5月17日(木)	⑨ 5月18日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 平天とこんにやくの煮つけ ② 小松菜のごまいため ③ フルーツ寒天	(黄) ミルクコッペパン (赤) 牛乳 ① 豚肉のケチャップ煮 ② ビーフンスープ ③ チーズ	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 鶏肉のさっぱり煮 ② 五目ひじき ③ いものこ汁	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① さばのしょうが煮 ② 鶏肉と野菜の煮つけ	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① ビビンバ(具) 肉と卵 ② ビビンバ(具) ナムル ③ とろろと青菜のスープ
	材	料	材	料	材

地産地消献立

和(なごみ)献立



今月のセルフませごはん

⑦たけのこごはん(具)……油あげ・たけのこ・干しいたけの具を各自がごはんに混ぜて食べます。  
 ⑧セルフおにぎり(具・梅さけ)……さけフレック・にんじん・梅干し・いりごまの具を各自がごはんに混ぜて、のりで巻いて食べます。  
 ⑨ビビンバ(具) 肉と卵・ナムル……皿に盛りつけた「肉と卵」と「ナムル」の2種類の具を各自がごはんの上のせて、混ぜて食べます。

## 「給食の献立に込められた たくさんの思い」

京都市立福西小学校 教諭 本郷 沙由美

毎日、1時間目が終わる頃から「先生、今日の給食にかな～。」と、にこにこ笑顔で子ども達が話しかけてきます。献立表を見て、一喜一憂する子ども達の姿は、日常の出来事の一つです。食卓におかずが余るか分からないうちから、「今日は、おかわりいっぱいすんねん！」と言っている子どももいます。

子ども達が楽しみにしている給食の献立は、栄養教諭の方が、調理方法、食材、費用、栄養価、エネルギー量など様々な面で制約のある中、工夫をしながら、「子ども達が喜んでくれたらいいな」「旬の食材を知ってほしいな」「咀嚼の力をつけてほしいな」「郷土の料理を知ってほしいな」など様々な思いをもって考えておられます。また、献立を考えるだけでなく、調理方法についても食材の特徴を活かせるように、どのように調理をすればいいのか、食材の切り方一つにも考えを出し合い、より良い形で子ども達に給食が提供されるように試行錯誤を重ねていらっしゃいます。

給食を作ってください調理員の方々も子ども達に、美味しく笑顔で食べられる給食を提供したいという思いでお仕事をされています。調理員の方は、栄養教諭の方が提案される献立一つ一つの思いを受けた上で、それが現場で実現可能なか、吟味し、栄養教諭の方々と話し合いながら献立を作成されています。

子ども達の給食への反応を直に見る私たち担任にとっては、子どもには抵抗があるのかなと感じる献立もありますが、学校給食では、家庭で食べる機会がなかったり、減ってしまったりしているメニューもあり、子ども達にとっては、様々な食文化に触れられる良い機会にもなっています。また、個食も話題になる中で、同じメニューをたくさんの仲間と一緒に食べることができるのも学校給食の特徴の一つかと思えます。みんなで食を楽しむ心も学校給食を通して育んでいければ良いなと思えます。

給食献立に込められた、たくさんの方々の思いを大切に、子ども達と給食を通して食の学びを広げたいと思えます。

## 5月分 アレルギーの原因物質を含む食品の表示について

日	献立名	食品名	アレルギーの原因物質						
			鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えび	かに
5/24	⑬ 高野とうふと野菜のたき合わせ	高野とうふ(角切)	×	○	×	×	×	×	×
5/18	⑨ ビビンバ(具)ナムル	コチジャン	×	○	×	×	×	×	×

- \* 「通年使用分」の食品を、4月分の献立表にまとめて記載しておりますので、合わせてご確認ください。なお、ホームページからも見ることができます。
- \* たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、しらすぼし、すばし等については、魚卵が含まれる可能性があります。
- \* 魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルゲン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。
- \* 揚げ物の献立の油については、油(揚げ用)と表記します。油は、1回で捨てずに何回か使用するため、他の食材の成分等が油に残っている可能性があります。
- \* 不明な点は、学校もしくは京都市教育委員会体育健康教育部にお尋ねください。

今月の給食指導の目標 5月分 平均栄養量

区分	平均栄養量	
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
高学年	725	28.9
中学年	645	25.9
低学年	576	23.4

京都市教育委員会のホームページから、献立表や今月のレシピ(2つ)を見ることができます。【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

〔交通安全標語〕かかれてる 危険を予測してみよう 室町小学校 6年 須賀 太玄

〔環境標語〕ゴミあれば ゴミ箱分けて 分別を 京極小学校 5年 和田 道性

月日(曜)	⑭ 5月21日(月)	⑮ 5月22日(火)	⑯ 5月23日(水)	⑰ 5月24日(木)	⑱ 5月25日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① ハッシュドビーフ ② ジャーマンポテト	(黄) 黒糖コッペパン (赤) 牛乳 ① 大豆と牛肉のトマト煮 ② 野菜のソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① セルフおにぎり(具・梅さけ) ② ほうれん草のおかか煮 ③ みそ汁	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 高野豆腐と野菜のたき合わせ ② もやしのごまいため	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① チキンカツ ② ソテー ③ なめこのみそ汁
材料	① (赤) 牛 肉 35g (緑) たまねぎ 70 (緑) にんじん 15 (緑) ホールトマト缶詰 20 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(ルー用) 2 (黄) パター 4 (黄) 小麦粉 8 (黄) パーベキューソース 6 ウスターソース 2.3 塩 0.9 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1.4 ローリエ 0.01 ② (赤黄) ベーコン 8 (黄) じゃがいも 75 (黄) サラダ油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	① (赤) 牛 肉 25g (赤) 大豆 27 (緑) たまねぎ 50 (緑) にんじん 10 (緑) ホールトマト缶詰 30 (黄) サラダ油 1 トマトケチャップ 4.3 ウスターソース 2.7 塩 0.8 こしょう 0.02 ローリエ 0.01 (緑) にんじん 5 (緑) キヤベツ 42 (緑) コーヒー 10 ② (黄) サラダ油 0.7 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8	① (赤) さけフレーク 20g (緑) にんじん 5 (緑) 梅干し(種なし) 2.5 (黄) いりごま 1 みりん 0.5 料理酒 0.7 うすくちしょうゆ 1.5 (赤) 手巻のり 1袋(3g) (緑) ほうれん草 70 (赤) 花かつお 1 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.3 だし昆布 0.2 (黄) じゃがいも 30 (緑) たまねぎ 20 (赤) 生わかめ 4 (赤) 赤みそ 5 (赤) 信州みそ 4 けずりぶし 1.5 ② (赤) 上 豚 肉 20g (赤) と う ふ 80 (緑) た ま ね ぎ 30 (緑) チ ン ゲ ン 菜 13 (緑) し ょ う が 0.9 (緑) 干 し い た け 0.8 (緑) 干 し い た け 0.8 料 理 酒 1 塩 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 3 (黄) 片 くり 粉 1.5 け ず り ぶ し 1 (緑) ほうれん草 50 (緑) も や し 40 (黄) す り ご ま 3 み り ん 1.7 こいくちしょうゆ 3.4 け ず り ぶ し 0.2 ③ (赤) 油 あ げ 10g (緑) た け の こ 缶 詰 35 (緑) 干 し い た け 0.5 (黄) さ み り ん 1.1 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.6 け ず り ぶ し 0.8 (赤) き び な ご こ は く あ げ 35 (緑) し ょ う が 1.6 料 理 酒 2 こいくちしょうゆ 1.3 (黄) 米 片 くり 粉 8 (黄) 米 片 くり 粉 3 (黄) 油 (揚げ用) 2 (赤) と う ふ 40 (緑) に ん じ ん 5 (赤) 生 わ か め 4 塩 0.2 うすくちしょうゆ 4 か つ お ぶ し 1 だ し 昆 布 0.8	① (赤) 鶏 肉 55g 塩 0.2 こ しょう 0.02 (黄) 小 麦 粉 5 (黄) パ ン 粉 16 (黄) 油 (揚げ用) 7 (黄) さ と う 0.2 トマトケチャップ 6 トマトピューレ 4 ウスターソース 3.6 洋 が ら し 0.05 (緑) に ん じ ん 10 (緑) キ ヤ ベ ツ 42 (黄) サ ラ ダ 油 0.5 塩 0.3 こ しょう 0.01 (赤) と う ふ 35 (緑) な め こ 5 (緑) 細 ね ぎ 2 (赤) 赤 み そ (京北) 11 け ず り ぶ し 1.7 ② (赤) 油 あ げ 35g (黄) 三 温 糖 1.7 こいくちしょうゆ 2.5 け ず り ぶ し 0.8 (赤) 鶏 た ま ね ぎ 50 (緑) に ん じ ん 10 (緑) も や し 30 (黄) サ ラ ダ 油 0.8 こ しょう 0.01 うすくちしょうゆ 4.8 (赤) 上 乾 切 干 大 根 10 (緑) 干 し 昆 布 10 (赤) 細 切 こ ん ぶ 2 (黄) ご い り ま ご 油 0.5 (黄) さ り と り 1 み り ん 2.5 料 理 酒 1.5 うすくちしょうゆ 4 ③ (緑黄) パインゼリー 1個(30g)	
月日(曜)	⑧ 5月28日(月)	① 5月29日(火)	⑬ 5月30日(水)	和 ⑦ 5月31日(木)	⑨ 6月1日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① さんまのかわり煮 ② だいこん葉のいためもの汁 ③ キャベツのすまし汁	(黄) コッペパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ① 手亡豆のクリームシチュー ② ひじきのソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 豚肉ととうふのくず煮 ② ほうれん草ともやしのごま煮	(黄) 麦ごはん ① たけのごはん(具) ② きびなごのこはくあげ ③ すまし汁	(黄) 玄米ごはん (赤) 牛乳 ① 油あげのチャンプル ② クービリーチー ③ パインゼリー
材料	① (赤) さんま 1切(40g) (緑) し ょ う が 1.6 (黄) ご ま 油 0.3 (赤) 赤 み そ 1.5 (黄) 三 温 糖 2.5 料 理 酒 3 トウバンジャン 0.1 こいくちしょうゆ 1 米 酢 1.5 (緑) だ い こ ん 葉 65 (黄) サ ラ ダ 油 0.7 (赤) 花 か つ お 0.6 み り ん 0.7 うすくちしょうゆ 2 (赤) 油 あ げ 10 (緑) に ん じ ん 10 (緑) キ ヤ ベ ツ 20 塩 0.4 うすくちしょうゆ 4 け ず り ぶ し 1.5 ② (赤) 鶏 肉(もも) 30g (赤) 手 亡 豆 7 (黄) じ ゃ が い も 20 (緑) た ま ね ぎ 40 (緑) に ん じ ん 15 (黄) サ ラ ダ 油 (炒め用) 1 (黄) サ ラ ダ 油 (ルー用) 1 (黄) パ タ ー 2.5 (黄) 小 麦 粉 4 (赤) 脱 脂 粉 乳 5 (赤) チ ー ズ (小角) 5 塩 0.9 こ しょう 0.02 (緑) に ん じ ん 10 (緑) コ ー ヒ ー 15 (緑) 豆 き 10 (赤) ひ じ き 3 (黄) サ ラ ダ 油 1 (黄) さ と う 0.4 塩 0.2 こ しょう 0.01 うすくちしょうゆ 2 ③ (赤) 油 あ げ 10g (緑) た け の こ 缶 詰 35 (緑) 干 し い た け 0.5 (黄) さ み り ん 1.1 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.6 け ず り ぶ し 0.8 (赤) き び な ご こ は く あ げ 35 (緑) し ょ う が 1.6 料 理 酒 2 こいくちしょうゆ 1.3 (黄) 米 片 くり 粉 8 (黄) 米 片 くり 粉 3 (黄) 油 (揚げ用) 2 (赤) と う ふ 40 (緑) に ん じ ん 5 (赤) 生 わ か め 4 塩 0.2 うすくちしょうゆ 4 か つ お ぶ し 1 だ し 昆 布 0.8				

地産地消献立 和 和(なごみ) 献立 今月のセルフませごはん

⑦ たけのごはん(具) ……油あげ・たけのこ・干しいたけの具を各自がごはんに混ぜて食べます。  
⑮ セルフおにぎり(具・梅さけ) ……さけフレーク・にんじん・梅干し・いりごまの具を各自がごはんに混ぜて、のりで巻いて食べます。  
⑲ ピンパ(具) 肉と卵・ナムル ……皿に盛りつけた「肉と卵」と「ナムル」の2種類の具を各自がごはんの上のせて、混ぜて食べます。

### 子どもたちの心とからだをはぐくむ学校給食

学校では次の六つのことを目標において食に関する指導を行っています。

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
- 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

食べるということは、生きるためだけでなく、人間形成にも大きな役割を果たしています。人は一緒に食べることを通じて結びつき、社会性が豊かになります。このように食を通して、ともに暮らす共同体の中で自己が形成されていきます。学校においても、仲間がみんなできいっしょに食事をする給食を通して、コミュニケーションを深め、助け合い、ともに働き、共生する心を育てていきます。明治時代に起源を持つ日本の学校給食は、世界の中でも誇れる国民的財産といえるでしょう。

また、学校給食の献立は、いろいろな食品を組み合わせ、成長期にふさわしいように栄養バランスを考えて作成しています。素材の味を大切にしながら、子どもたちがより多くの食材や料理に親しむことができるように工夫しています。和食献立を大切に、旬の食材や行事にまつわる料理、さらに、京都や日本の伝統的な料理を取り入れています。また、多様な食文化にふられるよう外国の料理も取り入れています。このように、学校給食では、子どもたちが楽しく食事をしながら食に関するさまざまなことを学べるようにしています。

保護者の皆様方におかれましては、このような京都市の学校給食に対し、深いご理解をいただきますよう、よろしくお願いたします。

### 台風献立について

台風の接近に伴い暴風警報が発令された場合、給食時間を早めたり、やむを得ず給食を中止して児童を下校させる等の緊急な対応が必要になります。通常の献立を用意し、体校となった場合、大量の食材をゴミとして廃棄することは、教育上の観点からも好ましくありません。したがって給食時間を早めるなどの場合に柔軟に対応するために、あらかじめ学校に備えている物資を使用した台風献立に変更して給食を実施することになります。

台風献立 A	台風献立 B	台風献立 C
① 炊きこみ五目ごはん (赤) 牛乳 ② みそ汁	① カレーピラフ (赤) 牛乳 ② トマトスープ	① 鶏ごぼうごはん (赤) 牛乳 ② みそ汁
① (黄) 精 白 米 70g (赤) ま ぐ ろ 油 漬 30 (緑) た け の こ 缶 詰 15 (緑) 乾 燥 に ん じ ん 3 (緑) 干 し い た け 0.8 (黄) ご ま 油 1 料 理 酒 1 オイスターソース 5 塩 0.5 こいくちしょうゆ 3 (緑) 乾 燥 キ ヤ ベ ツ 2 (緑) 乾 燥 ご ぼ う 2 (黄) 切 り ぶ (小) 3 (赤) 赤 み そ 5 (赤) 信 州 み そ 6 け ず り ぶ し 1.7	① (黄) 精 白 米 70g (赤) ま ぐ ろ 油 漬 40 (緑) 乾 燥 に ん じ ん 13 (緑) 乾 燥 た ま ね ぎ 2 (緑) 乾 燥 に ん じ ん 2 (黄) サ カ レ ー 粉 2 トマトピューレ 0.5 ウスターソース 2 塩 0.2 こ しょう 0.02 ガ ー リ ッ ク パ ウ ダ ー 0.08 こいくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 15 (赤) チ キ ン さ さ み 2 (緑) ホ ー ル ト マ ト 缶 詰 30 (緑) 乾 燥 た ま ね ぎ 2 (黄) マ カ ロ ニ (ツイスト) 4 (黄) サ ラ ダ 油 0.5 (黄) チ キ ン ス ー プ 缶 詰 15 (黄) さ と う 1.5 トマトケチャップ 2 塩 0.5 こ しょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 ロ ー リ エ 0.01	① (黄) 精 白 米 70g (赤) チ キ ン さ さ み 30 (緑) た け の こ 缶 詰 10 (緑) 乾 燥 に ん じ ん 2 (緑) 乾 燥 ご ぼ う 3 (緑) 干 し い た け 0.8 (黄) サ ラ ダ 油 2.5 料 理 酒 1 オイスターソース 5 塩 0.5 こいくちしょうゆ 3 (黄) ご ま 油 1 (緑) 乾 燥 た ま ね ぎ 2 (緑) 乾 燥 小 松 菜 2 (黄) 切 り ぶ (小) 3 (赤) 赤 み そ 5 (赤) 信 州 み そ 6 け ず り ぶ し 1.7

台風献立 ABCのうち、どの献立を実施するかについては献立変更が決まり次第、文書にてお知らせいたします。なお、献立内容が一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。

献立名	食品名	アレルギーの原因物質						
		鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えび	かに
台風献立 A・台風献立 C	切りぶ(小)	×	×	×	○	×	×	×

\* 「通年使用分」の食品を、4月分の献立表にまとめて記載しておりますので、合わせてご確認ください。  
\* 魚介類・海藻類は、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。  
\* 不明な点は、学校もしくは京都市教育委員会体育健康教育室にお尋ねください。