



平成30年5月分 京都市小学校給食献立表



伏見支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	13 5月7日(月)	1 5月8日(火)	10 5月9日(水)	和 7 5月10日(木)	5 5月11日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (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) チーズコッパン (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 焼肉 ② トマトと卵のスープ	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① たけのこごはん(具) ② きびなごのこはくあげ ③ すまし汁	(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
材	(赤) 上豚肉 20g (赤) とろふ 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 (赤) 料理酒 1 こいくちしょうゆ 0.2 うすくちしょうゆ 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	(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) パスタ 2.5 (黄) 小麦粉 4 (赤) 脱脂粉乳 5 (赤) チーズ(小角) 5 こしよ 0.9 こしよ 0.02 (緑) にんじん 10 (緑) コシヒキ豆 15 (赤) コシヒキ豆 3 (黄) サラダ油 1 (黄) 塩 0.4 こしよ 0.2 こしよ 0.01 うすくちしょうゆ 2	(赤) 牛(厚切) 40g (赤) んに 0.3 (緑) しょうゆ 1 (黄) 塩 1 こいくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.02 (黄) サラダ油 0.3 こいくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.2 (赤) バンジヤン 1.7 (赤) しょうゆ 30 (赤) しょうゆ 30 (赤) まね 10 (赤) まね 10 (赤) マスタード 15 (赤) マスタード 10 (赤) しょうゆ 1 こいくちしょうゆ 0.8 こいくちしょうゆ 0.01 こいくちしょうゆ 1.2 (黄) 片くり粉 1	(赤) 油あげ 10g (赤) たけのこ 35 (赤) 干しいたけ 0.5 (黄) だし 0.7 こいくちしょうゆ 1.1 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.6 うすくちしょうゆ 0.8 (赤) けしきび 35 (赤) しょうゆ 1.6 こいくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1.3 (黄) 米片 8 (黄) 片くり粉 3 (黄) 油(揚げ用) 2 (赤) とん汁 40 (赤) にんじん 5 (赤) 生わかめ 4 こいくちしょうゆ 0.2 うすくちしょうゆ 4 かつおぶし 1 だし 0.8	(黄) 干うどん 30g (赤) 鶏肉 20 (赤) 油あげ 15 (赤) たまねぎ 25 (赤) 細ねぎ 2 (緑) さりとら 0.8 こいくちしょうゆ 1.1 カレー粉 0.6 塩 0.3 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 4 (黄) 片くり粉 2 けずりぶし 2 (緑) 昆布 1 にんじん 10 (赤) ほうれん草 70 (赤) サラダ油 1 (黄) さとら 0.4 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 (赤) 黒大豆(カリカリ) 1袋 (5g)
料	(赤) さば1切(54g) (緑) しょうが 2 (黄) 三温糖 1.8 料理酒 3 こいくちしょうゆ 2.9 (赤) 鶏肉 30 (黄) じゃがいも 65 (緑) たまねぎ 45 (緑) にんじん 15 (黄) サラダ油 1 (黄) 三温糖 0.8 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 4	(赤) 牛 25g (赤) 大豆 27 (緑) たまねぎ 50 (緑) にんじん 10 (緑) ホールトマト 30 (黄) サラダ油 1 トマトケチャップ 4.3 マスターソース 2.7 塩 0.8 こしよ 0.02 ローリエ 0.01 (赤) にんじん 5 (赤) キヤベツ 42 (赤) コーン 10 (黄) サラダ油 0.7 塩 0.2 こしよ 0.01 うすくちしょうゆ 0.8	(赤) 牛 40g (赤) ひよこ 0.2 (赤) ひよこ 0.5 (赤) ガーリックパウダー 0.2 (黄) 赤しそみり 2.5 (赤) 鶏肉 1.1 こいくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 20 ラダ油 0.3 塩 0.2 (赤) にんじん 5 (赤) うれも 30 (赤) 乾燥切干 20 (赤) りんご 0.4 こいくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 30 こいくちしょうゆ 5 こいくちしょうゆ 15 こいくちしょうゆ 15 こいくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 0.3 うすくちしょうゆ 4	(赤) 鶏肉 30g (赤) 平天 50 (赤) にんじん 10 (赤) こんにゃく 30 (黄) 三温糖 1 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 3.4 こいくちしょうゆ 4 (赤) 小松菜 65 (赤) サラダ油 0.7 (黄) すりごま 2 (赤) 花かつお 0.4 みりん 0.7 うすくちしょうゆ 2 (赤) みかん 15 (赤) パインアップル 15 (黄) 粉寒天 0.5 (黄) さとう 6	(赤) 鶏肉(もも) 50g (赤) うずら 30 (赤) しょうが 0.5 (赤) にんにく 0.5 (赤) さりとら 2 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 4 米 4 ちくわ 8 (赤) 大豆 8 (赤) にんじん 5 こいにゃく 2 (赤) ひじき 2 (赤) 三温糖 1.1 こいくちしょうゆ 2.3 こいくちしょうゆ 10 (赤) 油あげ 10 (赤) 里まね 30 (赤) 赤信州みそ 5 (赤) けずりぶし 4 1.7

① 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。
 ② 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。
 ③ 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。

地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフまぜごはん

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	鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えび	かに
5/28	17 高野どうふと野菜のたき合わせ	高野どうふ(角切)	×	○	×	×	×	×	×
5/16	19 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。
 * 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回で捨てる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室にお尋ねください。

今月の給食指導の目標 5月分 平均栄養量

区分	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

みんなで仲よく楽しく食べよう

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 ふうみ切りの音がなったら わたらない 竹田小学校 5年 川北 優真
 環境標語 歴史ある伏見の水を大切に 桃山小学校 5年 川崎 奏

月日(曜)	⑧ 5月21日(月)	③ 5月22日(火)	⑫ 5月23日(水)	⑭ 5月24日(木)	⑮ 5月25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 ③ キャベツのすまし汁	(黄) 黒糖コッペパン (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 肉みそいため ② 切干大根の煮つけ ③ じゃこ	(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) 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 とうふの吉野汁
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 ② (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 ③ (緑) キャベツ 20 塩 0.4 うすくちしょうゆ 4 けずりぶし 1.5	① (赤) 上豚肉 35g (黄) じゃがいも 60 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 1 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 ② (黄) ビーフン 8 (緑) にんじん 5 (緑) もやし 20 (緑) チンゲン菜 10 (緑) しょうが 0.6 ③ (赤) チーズ(型) 1個 (15g)	① (赤) 上豚肉 20g (赤) 上料理酒 1 こいくちしょうゆ 1 (赤) 大豆 15 (緑) ほうれん草 25 (緑) しょうが 0.4 (緑) にんにく 0.4 ② (緑) こんにゃく 20 (黄) ししいたけ 0.8 (赤) サラダ油 1 (赤) 赤みそ 4 (赤) 八丁みそ 1 (黄) さとう 1.5 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 油あげ 10 (赤) 乾燥切干大根 35 (緑) 乾燥切干大根 5 (黄) 三温糖 1.3 うすくちしょうゆ 4.2 けずりぶし 2 ③ (赤) じゃこ(カル) 1袋 (5g)	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 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) ししゃも 2尾 (36g) (黄) 油(揚げ用) 1 (緑) にんじん 15 (緑) 三度豆 10 つきこんにゃく 35 ② (黄) サラダ油 0.5 (黄) いりごま 1 (黄) さとう 0.7 みりん 1.7 こいくちしょうゆ 3.4 ③ (赤) とうふ 30 (緑) 小松菜 10 (緑) しょうが 0.5 塩 0.4 うすくちしょうゆ 4.6 (黄) 片くり粉 1.5 けずりぶし 0.8 だし昆布 0.8

月日(曜)	⑬ 5月28日(月)	④ 5月29日(火)	⑮ 5月30日(水)	⑨ 5月31日(木)	⑩ 6月1日(金)
献立名	(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) コッペパン(国内産小麦100%) (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) 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 油あげのチャンプル ② クービリチー ③ パインゼリー	(黄) 玄米ごはん (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) 高野豆腐(角切) 12g (黄) さとう 2 うすくちしょうゆ 5 けずりぶし 1 ② (赤) 鶏肉 25 (緑) にんじん 15 (緑) たけのこ缶詰 10 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) さとう 1 うすくちしょうゆ 2.5 ③ (緑) にんじん 5 (緑) もやし 60 (黄) すりごま 2 (赤) 花かつお 1 (黄) サラダ油 0.7 みりん 0.7 うすくちしょうゆ 2	① (赤) 豚ひき肉 20g (赤) 牛ひき肉 15 (赤) たまねぎ 5 (緑) 料理酒 2 (黄) 片くり 2 塩 0.1 ② (緑) こたまねぎん 0.02 (緑) たまねぎ 25 (緑) にんじん 5 (緑) キャンベツ 42 (緑) ホールトマト缶詰 20 (黄) サラダ油 0.5 (黄) チキンソース 10 (黄) さとう 0.4 トマトケチャップ 6 塩 0.4 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 3.5 ③ (黄) こしょう 50 (緑) じゃがいも 5 (黄) サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.9	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 ② (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 ③ (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	① (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 ② (赤) 鶏卵 50 (緑) たまねぎ 30 (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 ③ (赤) 上豚肉 10 (緑) 乾燥切干大根 5 つきこんにゃく 10 ④ (赤) 細切こんにゃく 2 (黄) ごいりごま 0.5 (黄) いりごま 0.7 (黄) さみりん 2.5 料理酒 1.5 うすくちしょうゆ 4 ⑤ (緑黄) パインゼリー 1個 (30g)	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 ② (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 ③ (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

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入れて混ぜて食べます。
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入れて、のりで巻いて食べます。
⑨ 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、多様な食文化にふれ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) 乾燥キャベツ 2 (緑) 乾燥ごぼう 2 (黄) 切りふ(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) しょうが 40 (緑) 乾燥にんじん 13 (緑) 乾燥たまねぎ 2 (黄) 乾燥にんじん 1 乾燥たまねぎ 2 乾燥キャベツ 2 乾燥ごぼう 2 乾燥切りふ(小) 2 乾燥みそ 2 乾燥信州みそ 2 乾燥けずりぶし 2 ② (黄) 精白米 70g (赤) しょうが 40 (緑) 乾燥にんじん 13 (緑) 乾燥たまねぎ 2 (黄) 乾燥にんじん 1 乾燥たまねぎ 2 乾燥キャベツ 2 乾燥ごぼう 2 乾燥切りふ(小) 2 乾燥みそ 2 乾燥信州みそ 2 乾燥けずりぶし 2	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) 切りふ(小) 3 (赤) 赤みそ 5 (赤) 信州みそ 6 けずりぶし 1.7

台風献立 アレルギーの原因物質を含む食品の表示について

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	切りふ(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。