



平成30年6月分 京都市小学校給食献立表



北・中京・下京・東山・南支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	16 6月4日(月)	12 6月5日(火)	2 6月6日(水)	17 6月7日(木)	6 6月8日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① とうふの四川風 ② ほうれん草ともやしのいためナムル	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① おからツナ丼(具) ② 野菜のきんぴら ③ いものこ汁	(黄) 黒糖コッペパン (赤) 牛乳 ① チリコンカーン ② ほうれん草のソテー ③ みか	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① プリプリ中華いため ② わかめスープ	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① さわらの塩こうじあげ ② キャベツのごま煮 ③ みそ汁
材	(赤) 上豚肉 25g (赤) ととうふ 70 (緑) たまねぎ 30 (緑) チンゲン菜 15 (緑) しよんげい 0.8 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 1 トマトケチャップ 4 トウバンジャン 0.3 塩 0.4 こいくちしょうゆ 3 (黄) 片くり粉 2 (緑) ほろやん草 50 (緑) もはやし 50 (黄) ごま油 1 (黄) さとう 1 うすくちしょうゆ 4.6 米 1	(赤) まおかにし干ササミ 40g (赤) ぐらまんにし干ササミ 20 (赤) おか 20 (赤) かつお 10 (赤) しょうゆ 0.6 (赤) しんじゆ 0.5 (赤) しょうゆ 0.3 (赤) しょうゆ 2.1 (赤) しょうゆ 1.3 (赤) しょうゆ 4.3 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 10 (赤) しょうゆ 35 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 0.7 (赤) しょうゆ 1.7 (赤) しょうゆ 3.4 (赤) しょうゆ 10 (赤) しょうゆ 35 (赤) しょうゆ 20 (赤) しょうゆ 5 (赤) しょうゆ 4 (赤) しょうゆ 1.7	(赤) 牛ひき肉 28g (赤) 大豆 28 (赤) たまねぎ 55 (赤) まんじゆ 10 (赤) サラダ油 0.8 (赤) 温糖 0.5 (赤) 料理酒 1 (赤) カレールー 0.5 (赤) トマトケチャップ 8 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.2 オールスパイス 0.02 こいくちしょうゆ 1.7 りんじん草 0.01 (赤) ほうれん草 10 (赤) サラダ油 0.7 (赤) しょうゆ 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.1 みかん 1個 (75g)	(赤) 鶏肉(もも) 35g (赤) 鶏肉(もも) 0.5 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 2.3 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 0.8 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 40 (赤) しょうゆ 30 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 0.8 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 1.5 (赤) しょうゆ 0.2 (赤) しょうゆ 2.3 (赤) しょうゆ 2 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 25 (赤) しょうゆ 20 (赤) しょうゆ 4 (赤) しょうゆ 10 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 0.7 (赤) しょうゆ 0.01 (赤) しょうゆ 2.3	(赤) さわら 1切 (50g) (赤) 塩こうじ 7.5 (赤) 米 3 (赤) 片くり粉 6 (赤) 油(揚げ用) 2.5 (赤) にんじん 10 (赤) キャベツ 40 (赤) すりごま 2.5 (赤) さとう 0.4 こいくちしょうゆ 0.9 うすくちしょうゆ 1.8 (赤) たまねぎ 25 (赤) 切りふ(小) 3 (赤) 生わかめ 4 (赤) 赤みそ 4 (赤) 信州みそ 5 けずりぶし 1.5
料	(赤) 高野豆腐(角切) 15g (赤) うすくちしょうゆ 2.2 (赤) うすくちしょうゆ 6 (赤) 鶏ひき肉 25 (赤) たまねぎ 20 (赤) にしん 10 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 0.8 (赤) サラダ油 1 (赤) サラダ油 1 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 2 (赤) サラダ油 2 (赤) サラダ油 2 (赤) サラダ油 2 (赤) サラダ油 5 (赤) サラダ油 5 (赤) サラダ油 42 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 2.5 (赤) サラダ油 0.6 (赤) サラダ油 3 (赤) サラダ油 1.3 じゃこ(ミニ) 1袋 (5g)	(赤) 上豚肉 40g (赤) じゃがいも 80 (赤) たまねぎ 30 (赤) こんにゃく 20 (赤) サラダ油 1 (赤) 温糖 7 (赤) 料理酒 1.5 (赤) トウバンジャン 2 トウバンジャン 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 (赤) 油あげ 10 (赤) 打ち豆 5 (赤) にんじん 5 (赤) 小松菜 30 (赤) 乾燥切干大根 4 (赤) 温糖 1.3 うすくちしょうゆ 4.3 けずりぶし 2 (赤) みかん 1個 (75g)	(赤) チキンフランクフルト 15g (赤) じゃがいも 35 (赤) 油(揚げ用) 1.5 (赤) にんじん 10 (赤) キャベツ 42 (赤) きゅうり 8 (赤) サラダ油 0.8 (赤) サラダ油 2.5 (赤) さとう 0.4 うすくちしょうゆ 4 米 2 (赤) とろろ 30 (赤) にんじん 10 (赤) ほうれん草 20 (赤) チキンスープ 15 料理酒 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4	(赤) 開干にしん 1/2枚 (43g) (赤) 三温糖 3 (赤) みりん 1.1 (赤) 料理酒 1.5 (赤) こいくちしょうゆ 4 (赤) なす 40 (赤) 三温糖 0.5 (赤) こいくちしょうゆ 1.1 (赤) 鶏卵 25 (赤) とろろ 25 (赤) ほうれん草 20 (赤) 塩 0.5 うすくちしょうゆ 5 (赤) 片くり粉 1 けずりぶし 0.8 だし昆布 0.8	(赤) 牛もぎんが 30g (赤) やまね 40 (赤) しょうゆ 50 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 0.4 (赤) サラダ油(炒め用) 1 (赤) サラダ油(ルー用) 4.5 (赤) 小麦粉 6 (赤) 小麦粉 0.8 (赤) 小麦粉 5 (赤) 小麦粉 5 (赤) ヨーグルト(調理用) 5 (赤) トマトピューレ 5 (赤) フルーツチャツネ 2 (赤) パーベキューソース 4 (赤) ウスターソース 1.7 塩 0.9 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 オールスパイス 0.03 こいくちしょうゆ 1.4 ろにん 0.01 (赤) 一度にん 10 (赤) 一度にん 15 (赤) 一度にん 10 (赤) 一度にん 3 (赤) サラダ油 1 (赤) サラダ油 0.4 (赤) サラダ油 0.2 (赤) しょうゆ 0.01 (赤) しょうゆ 2
月日(曜)	18 6月11日(月)	10 6月12日(火)	4 6月13日(水)	8 6月14日(木)	13 6月15日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 高野豆腐のそぼろ煮 ② ごま酢煮 ③ じゃこ	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 肉じゃが(ピリカラみそ味) ② 切干大根の煮つけ(打ち豆入り) ③ みか	(黄) バターうずまきパン (赤) 牛乳 ① ソーセージと野菜のいためナムル ② とうふと青菜のスープ	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① にしんなす ② かきたま汁	(黄) 玄米ごはん (赤) 牛乳 ① カレールー ② ひじきのソテー
材	(赤) 高野豆腐(角切) 15g (赤) うすくちしょうゆ 2.2 (赤) うすくちしょうゆ 6 (赤) 鶏ひき肉 25 (赤) たまねぎ 20 (赤) にしん 10 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 0.8 (赤) サラダ油 1 (赤) サラダ油 1 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 2 (赤) サラダ油 2 (赤) サラダ油 2 (赤) サラダ油 2 (赤) サラダ油 5 (赤) サラダ油 5 (赤) サラダ油 42 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 2.5 (赤) サラダ油 0.6 (赤) サラダ油 3 (赤) サラダ油 1.3 じゃこ(ミニ) 1袋 (5g)	(赤) 上豚肉 40g (赤) じゃがいも 80 (赤) たまねぎ 30 (赤) こんにゃく 20 (赤) サラダ油 1 (赤) 温糖 7 (赤) 料理酒 1.5 (赤) トウバンジャン 2 トウバンジャン 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 (赤) 油あげ 10 (赤) 打ち豆 5 (赤) にんじん 5 (赤) 小松菜 30 (赤) 乾燥切干大根 4 (赤) 温糖 1.3 うすくちしょうゆ 4.3 けずりぶし 2 (赤) みかん 1個 (75g)	(赤) チキンフランクフルト 15g (赤) じゃがいも 35 (赤) 油(揚げ用) 1.5 (赤) にんじん 10 (赤) キャベツ 42 (赤) きゅうり 8 (赤) サラダ油 0.8 (赤) サラダ油 2.5 (赤) さとう 0.4 うすくちしょうゆ 4 米 2 (赤) とろろ 30 (赤) にんじん 10 (赤) ほうれん草 20 (赤) チキンスープ 15 料理酒 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4	(赤) 開干にしん 1/2枚 (43g) (赤) 三温糖 3 (赤) みりん 1.1 (赤) 料理酒 1.5 (赤) こいくちしょうゆ 4 (赤) なす 40 (赤) 三温糖 0.5 (赤) こいくちしょうゆ 1.1 (赤) 鶏卵 25 (赤) とろろ 25 (赤) ほうれん草 20 (赤) 塩 0.5 うすくちしょうゆ 5 (赤) 片くり粉 1 けずりぶし 0.8 だし昆布 0.8	(赤) 牛もぎんが 30g (赤) やまね 40 (赤) しょうゆ 50 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 0.4 (赤) サラダ油(炒め用) 1 (赤) サラダ油(ルー用) 4.5 (赤) 小麦粉 6 (赤) 小麦粉 0.8 (赤) 小麦粉 5 (赤) 小麦粉 5 (赤) ヨーグルト(調理用) 5 (赤) トマトピューレ 5 (赤) フルーツチャツネ 2 (赤) パーベキューソース 4 (赤) ウスターソース 1.7 塩 0.9 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 オールスパイス 0.03 こいくちしょうゆ 1.4 ろにん 0.01 (赤) 一度にん 10 (赤) 一度にん 15 (赤) 一度にん 10 (赤) 一度にん 3 (赤) サラダ油 1 (赤) サラダ油 0.4 (赤) サラダ油 0.2 (赤) しょうゆ 0.01 (赤) しょうゆ 2
料	(赤) 高野豆腐(角切) 15g (赤) うすくちしょうゆ 2.2 (赤) うすくちしょうゆ 6 (赤) 鶏ひき肉 25 (赤) たまねぎ 20 (赤) にしん 10 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 0.8 (赤) サラダ油 1 (赤) サラダ油 1 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 2 (赤) サラダ油 2 (赤) サラダ油 2 (赤) サラダ油 2 (赤) サラダ油 5 (赤) サラダ油 5 (赤) サラダ油 42 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 2.5 (赤) サラダ油 0.6 (赤) サラダ油 3 (赤) サラダ油 1.3 じゃこ(ミニ) 1袋 (5g)	(赤) 上豚肉 40g (赤) じゃがいも 80 (赤) たまねぎ 30 (赤) こんにゃく 20 (赤) サラダ油 1 (赤) 温糖 7 (赤) 料理酒 1.5 (赤) トウバンジャン 2 トウバンジャン 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 (赤) 油あげ 10 (赤) 打ち豆 5 (赤) にんじん 5 (赤) 小松菜 30 (赤) 乾燥切干大根 4 (赤) 温糖 1.3 うすくちしょうゆ 4.3 けずりぶし 2 (赤) みかん 1個 (75g)	(赤) チキンフランクフルト 15g (赤) じゃがいも 35 (赤) 油(揚げ用) 1.5 (赤) にんじん 10 (赤) キャベツ 42 (赤) きゅうり 8 (赤) サラダ油 0.8 (赤) サラダ油 2.5 (赤) さとう 0.4 うすくちしょうゆ 4 米 2 (赤) とろろ 30 (赤) にんじん 10 (赤) ほうれん草 20 (赤) チキンスープ 15 料理酒 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4	(赤) 開干にしん 1/2枚 (43g) (赤) 三温糖 3 (赤) みりん 1.1 (赤) 料理酒 1.5 (赤) こいくちしょうゆ 4 (赤) なす 40 (赤) 三温糖 0.5 (赤) こいくちしょうゆ 1.1 (赤) 鶏卵 25 (赤) とろろ 25 (赤) ほうれん草 20 (赤) 塩 0.5 うすくちしょうゆ 5 (赤) 片くり粉 1 けずりぶし 0.8 だし昆布 0.8	(赤) 牛もぎんが 30g (赤) やまね 40 (赤) しょうゆ 50 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 0.4 (赤) サラダ油(炒め用) 1 (赤) サラダ油(ルー用) 4.5 (赤) 小麦粉 6 (赤) 小麦粉 0.8 (赤) 小麦粉 5 (赤) 小麦粉 5 (赤) ヨーグルト(調理用) 5 (赤) トマトピューレ 5 (赤) フルーツチャツネ 2 (赤) パーベキューソース 4 (赤) ウスターソース 1.7 塩 0.9 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 オールスパイス 0.03 こいくちしょうゆ 1.4 ろにん 0.01 (赤) 一度にん 10 (赤) 一度にん 15 (赤) 一度にん 10 (赤) 一度にん 3 (赤) サラダ油 1 (赤) サラダ油 0.4 (赤) サラダ油 0.2 (赤) しょうゆ 0.01 (赤) しょうゆ 2

和食推進の日 和(なごみ)献立

和食について知ろう



和食推進の日

「和(なごみ)献立」とは・・・

京都市小学校給食では、平成27年6月より、和食推進の日として「和(なごみ)献立」を毎月実施しています。「和(なごみ)献立」では、だし

のうまみや季節感や旬を味わうことのできる献立、さらには伝統行事にちなんだ献立等、和食の特徴やよさをより味わうことができるように工夫しています。



和食推進の日「和(なごみ)献立」の教材のキャラクターです。どうぞよろしくお願ひします。

子どもたちは、「和(なごみ)献立」の動画教材を見て学習した後、給食をいただきます。
※京都市教育委員会のホームページで(PDF形式)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。

今月の「和(なごみ)献立」は、「さばの梅煮・鶏肉とピーマンのごまいため・みょうがのみそ汁」です。ジメジメと蒸し暑い梅雨時は、どうしても食欲が落ちてしまいます。そこで、「梅干し」と季節の食材「みょうが」を使って食欲が増すようにしました。

梅干しに含まれる酸味(クエン酸等)は、体内の消化器官を刺激し、唾液などの消化酵素の分泌を促し、食欲を増進させるとともに、消化を助けてくれます。さらに、この酸味には、疲労回復の効果もあります。梅干しを調味料のひとつとして、さばの梅煮に使用しました。

みょうがは独特のさわやかな香りと風味をもち、夏においしい野菜です。昔から汁物の薬味として使われてきました。みょうがを食べると発汗の効果があり、汗と一緒に余分なものを体の外に出してくれる解毒効果もあります。みそ汁に使うことで、子どもたちにも食べやすくなりました。汁物の実以外にも、そうめんやとうふの薬味、酢の物、てんぷら等にしてもおいしく食べられます。

また、このみそ汁に使われているみそは、京都市右京区京北地域で作られた赤みそです。「地産地消」の献立です。



さばの梅煮(4人分)

<材料>

さば……………4切 料理酒……………大さじ1と1/2
しょうが……………1かけ 濃口しょうゆ
梅干し……………1粒 ……大さじ1と小さじ1/2
三温糖……………大さじ2 水……………100cc
*煮汁が足りない場合は少し増やしてください。

<作り方>

- ① 梅干しは種を取り除き、包丁で細かく切る。
- ② しょうがはせん切りにする。
- ③ 水・三温糖・料理酒・しょうゆで煮汁を作り、煮立てば、②①の順に入れ、さらにさばを入れる。
- ④ ③が再び煮立てば、しばらく煮、その後、弱火にして煮ふくめる。
- ⑤ 火を消してしばらくさまし、盛りつける。

みょうがのみそ汁(4人分)

<材料>

とうふ……………1/3丁 みそ……………大さじ2と1/2
みょうが……………1個 けずりぶし……………12g
わかめ(塩蔵)……………10g

<作り方>

- ① わかめは水洗いし、じゅうぶんに塩を落とし、細かく切る。
- ② みょうがは半月切りにする。
- ③ とうふはさいの目切りにする。
- ④ けずりぶしでだしをとる。(600ccの水で、約520ccのだし汁がとれます。)
- ⑤ だし汁でとうふ、わかめの順に煮、みそをとき入れ、最後にみょうがを入れ、沸とう直前に火を止める。

