



平成30年6月分 京都市小学校給食献立表



右京・西京支部(花背小中含む)用

京都市教育委員会

月日(曜)	⑤ 6月4日(月)	⑩ 6月5日(火)	③ 6月6日(水)	⑥ 6月7日(木)	⑯ 6月8日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 青 椒 肉 糸 ② 中華 コーン スープ	(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 ん	(黄) 黒糖 コッペパン (赤) 牛 乳 ① トマト シチュウ ② もやしのカレーソテー	(黄) 麦 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	(黄) 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だめナムル
材	(赤) 牛 肉(細切) 40g (緑) ピーマン 15 (緑) しょうが 0.4 (緑) たけのこ缶詰 25 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 0.5 (黄) 料理酒 2 オイスターソース 3 こいくちしょうゆ 1.7 (黄) 片 くり 粉 1 (赤) 鶏 卵 25 (緑) たまねぎ 20 (緑) にんじん 5 (緑) クリームコーン缶詰 20 チキン スープ 10 塩 0.7 うすくちしょうゆ 2.8 (黄) 片 くり 粉 0.5	(赤) 上 豚 肉 40g (黄) じゃがいも 80 (緑) たまねぎ 30 (緑) 糸こんにゃく 20 (黄) サラダ油 1 (赤) 赤 み そ 7 (黄) 三 温 糖 1.5 (黄) 料 理 酒 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 (緑) にんじん 5 (緑) 小 松 菜 30 (緑) 乾 燥 切 干 大 根 4 (黄) 三 温 糖 1.3 うすくちしょうゆ 4.3 けずりぶし 2 ③ (緑) み か ん 1個(75g)	(赤) 牛 肉 30g (黄) じゃがいも 40 (緑) たまねぎ 60 (緑) にんじん 10 (緑) ホールトマト缶詰 40 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(ルー用) 0.5 (黄) パ タ タ 一 2.5 (黄) 小 麦 粉 4 (黄) 小 さ さ ウ ス タ ー ソ ー ス 0.2 塩 1.1 こいくちしょうゆ 0.8 こいくちしょうゆ 0.02 こいくちしょうゆ 0.5 ローリエ 0.01 (赤) ま ぐ ろ 油 漬 10 (緑) にんじん 10 (黄) 小 麦 粉 50 (黄) サ ラ ダ 油 0.5 カ レ 粉 0.1 こいくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.01 うすくちしょうゆ 1.2	(赤) さ わ ら 1 切 (50g) (黄) 塩 こ う じ 7.5 ① (黄) 米 粉 3 (黄) 片 くり 粉 6 (黄) 油 (揚げ用) 2.5 (緑) にんじん 10 (緑) キ ャ ベ ツ 40 (黄) す り ご ま 2.5 (黄) さ と う 0.4 ② こいくちしょうゆ 0.9 うすくちしょうゆ 1.8 (緑) た ま ね ぎ 25 (黄) 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	(赤) 上 豚 肉 25g (赤) と う ふ 70 (緑) た ま ね ぎ 30 (緑) チ ン ゲ ン 菜 15 (緑) し ょ う が 0.8 (緑) 干 し い た げ 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) ほうれん草 50 (緑) も や し 50 (黄) ご ま 油 1 (黄) さ と う 1 うすくちしょうゆ 4.6 米 酢 1
月日(曜)	⑰ 6月11日(月)	⑨ 6月12日(火)	② 6月13日(水)	⑭ 6月14日(木)	⑦ 6月15日(金)
献立名	(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 夏野菜のあんかけごはん(具) ② 小松菜とひじきのいためもの	(黄) バターうずまきパン (赤) 牛 乳 ① チリコンカーン ② ほうれん草のソテー ③ み か ん	(黄) 麦 ご はん (赤) 牛 乳 ① 鶏肉のあまから煮 ② ほうれん草のおかか煮 ③ 赤 だ し	(黄) 玄米 ご はん (赤) 牛 乳 ① さ ば の 梅 煮 ② 鶏肉とピーマンのごまいため ③ みょうがのみそ汁
材	(赤) 鶏 肉(もも) 35g (黄) 鶏 肉 油 0.5 こ 料 理 酒 1 こいくちしょうゆ 2.3 (緑) にんじん 15 (緑) しょうが 0.8 (緑) にんにく 0.5 (赤) こ ー ん に ゃ 缶 詰 40 (赤) こ う づ ら の 卵 缶 詰 30 (緑) た け の こ 缶 詰 15 (黄) た け の こ 缶 詰 0.8 (黄) サ ラ ダ 油 1 (黄) と う ば ン ジ ャ ン 1.5 ウバンジャン 0.2 こいくちしょうゆ 2.3 こいくちしょうゆ 2 米 酢 0.5 (黄) 片 くり 粉 1 (緑) く り ね 25 (緑) た む ぎ 20 (赤) 生 わ か め 4 チ キ ン ス ー プ 10 料 理 酒 1 塩 0.7 こ し ょ う 0.01 うすくちしょうゆ 2.3	(赤) 鶏 ひ き 肉 25g (緑) 万 願 寺 と う が ら し 10 (緑) な とう が ら し 30 (黄) な 油 (揚げ用) 5.2 (緑) た に し ね ぎ ん が 油 25 (緑) た に し ね ぎ ん が 油 10 (黄) こ ー ん に ゃ 缶 詰 0.5 (黄) こ う づ ら の 卵 缶 詰 0.5 (黄) と り 理 塩 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 1 (赤) 小 ひ こ い 花 さ み 2 (黄) り か と つ 0.4 (赤) 花 さ み と り 0.4 (黄) こ い く ち し ょ う ゆ 1 こいくちしょうゆ 3	(赤) 牛 ひ き 肉 28g (赤) 大 た に サ 三 料 理 酒 28 (赤) ま ね ぎ ん 55 (緑) た ま ね ぎ 10 (黄) サ ラ ダ 油 0.8 (黄) 温 糖 0.5 (黄) カ レ 粉 1 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 ローリエ 0.01 (緑) にんじん 10 (緑) ほ う れ ん 草 70 (黄) サ ラ ダ 油 0.7 塩 0.3 こ し ょ う 0.01 こいくちしょうゆ 1.1 ③ (緑) み か ん 1個(75g)	(赤) 鶏 肉(もも) 60g (黄) サ ラ ダ 油 1 (緑) た ま ね ぎ 20 (黄) サ ラ ダ 油 0.5 (黄) と う ば ン ジ ャ ン 2 料 理 酒 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 うすくちしょうゆ 1.2 (黄) 片 くり 粉 0.8 (緑) ほ う れ ん 草 70 (赤) 花 か り お 1 み か り ん 1.1 こいくちしょうゆ 2.3 だ し 昆 布 0.2 (赤) と う ば ン ジ ャ ン 30 (緑) え の き だ け 10 (赤) 生 わ か め 5 (赤) 信 州 み そ 4 (赤) 八 丁 み そ 5 けずりぶし 1.7	(赤) さ ば 1 切 (54g) (緑) し ょ う が 2 ① (緑) 梅 干 し (種なし) 1.6 (黄) 三 温 糖 1.8 料 理 酒 3 こいくちしょうゆ 2.8 (赤) 鶏 肉 15 (緑) キ ャ ベ ツ 42 (緑) ピ ー マ ン 10 (黄) す り ご ま 3 (黄) ご ま 油 0.5 塩 0.1 こ し ょ う 0.01 うすくちしょうゆ 3 (赤) と う ふ 30 (緑) み ょ う が 2 (赤) 生 わ か め 2.5 (赤) 赤 み そ (京北) 11 けずりぶし 1.7

地産地消献立 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、だしと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。

6月の和(なごみ)こんだて

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いいたします。

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しみ、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。

月日(曜)	⑨ 6月18日(月)	⑩ 6月19日(火)	⑪ 6月20日(水)	⑫ 6月21日(木)	⑬ 6月22日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 豚肉とこんにゃくのいため煮 ② 金時豆の甘煮 ③ もやしの煮びたし	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① もずくのかきあげ ② だいこん葉のごまいため ③ すまし汁	(黄) コッパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ① ハムサンド(具) ② チャウダー	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① きつね丼(具) ② トマトだご汁	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① にしんなす ② かきたま汁
材料	① (赤) 豚肉 40g (緑) 上 しゃも 0.4 (赤) こんにゃく 30 (緑) 干ししいたけ 0.8 (黄) 小麦粉(打ち粉用) 1 (黄) さみとり 1.1 (黄) 料理酒 1 (赤) こいくちしょうゆ 3.4 ② (赤) 金時豆 10 (黄) 三温糖 2.5 (赤) うすくちしょうゆ 0.5 (黄) 油 さみとり 1.1 (黄) さみとり 1.1 (赤) うすくちしょうゆ 1.7 (赤) けずりぶし 0.2 (赤) もやしの葉 55 (赤) 小松菜 20 (赤) うすくちしょうゆ 2	① (赤) ちくわぎ 25g (赤) たまねじん 15 (赤) にんじん 10 (赤) もずく 20 (黄) 小麦粉(打ち粉用) 6 (黄) 小麦粉(衣用) 6 (黄) 片くり粉 2 (黄) 塩 0.3 (黄) 油(揚げ用) 14 (赤) だいこん葉 65 (黄) サラダ油 0.7 (黄) すりごま 2 (赤) 花かみお 0.4 (赤) うすくちしょうゆ 0.7 (赤) うすくちしょうゆ 2 (赤) とほうふ草 30 (赤) とほうふ草 20 (赤) 干しいたけ 0.8 (赤) うすくちしょうゆ 0.2 (赤) うすくちしょうゆ 4 (赤) けずりぶし 0.8 (赤) だし昆布 0.8	① (赤) ハム 15g (赤) たまねじん 5 (赤) キヤベツ 42 (赤) サラダ油 0.5 (黄) 塩 0.2 (黄) こしょう 0.02 (黄) マヨネーズソース 1袋(8g) (赤) 鶏肉 15 (赤) ミックスビーンズ 15 (黄) ジャガイモ 20 (赤) たまねじん 20 (赤) にんじん 10 (赤) パセリ 0.7 (黄) サラダ油(炒め用) 0.5 (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 (赤) チキンスープ 10 (赤) 塩 0.6 (赤) こしょう 0.02	① (赤) 油あげ 35g (赤) かつお 1.5 (赤) うすくちしょうゆ 2.8 (赤) たまねじん 35 (赤) 細ねぎ 2 (赤) ねぎ 0.5 (赤) さみとり 0.5 (赤) うすくちしょうゆ 4 (赤) うすくちしょうゆ 0.7 (赤) 鶏肉 20 (赤) たまねじん 20 (赤) トマト 15 (赤) 小松菜 5 (赤) ホールトマト缶詰 5 (赤) 小麦粉 12 (赤) 片くり粉 4 (赤) 料理酒 0.1 (赤) 塩 1 (赤) 塩 0.5 (赤) うすくちしょうゆ 0.3 (赤) うすくちしょうゆ 4.6 (赤) けずりぶし 1	① (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 (赤) うすくちしょうゆ 5 (赤) 片くり粉 1 (赤) けずりぶし 0.8 (赤) だし昆布 0.8
月日(曜)	⑬ 6月25日(月)	⑭ 6月26日(火)	⑮ 6月27日(水)	⑯ 6月28日(木)	⑰ 6月29日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① カレー ② ひじきのソテー	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 平天とこんにゃくの煮つけ ② こんぶ豆 ③ キャベツのすまし汁	(黄) 味つけコッパン (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 おからツナ丼(具) ② 野菜のきんぴら ③ いものこ汁	(黄) 胚芽米ごはん (赤) 牛乳 ① 高野豆腐のそぼろ煮 ② ごま酢煮 ③ じゃこ
材料	① (赤) 肉もぎんが 30g (赤) がいねじんが 40 (赤) まんねじんが 50 (赤) しょうゆ(炒め用) 0.4 (赤) サラダ油(ルー用) 1 (赤) サラダ油(ルー用) 4.5 (赤) 小麦粉(小角) 0.8 (赤) 脱脂粉乳 5 (赤) チーズ(小角) 5 (赤) ヨーグルト(調理用) 5 (赤) トマトピューレ 5 (赤) フルーツチャップス 2 (赤) パーベキューソース 4 (赤) ウスターソース 1.7 (赤) 塩 0.9 (赤) ニガオ 0.02 (赤) コーヒーパウダー 0.1 (赤) コーヒーパウダー 0.03 (赤) コーヒーパウダー 1.4 (赤) コーヒーパウダー 0.01 (赤) コーヒーパウダー 10 (赤) コーヒーパウダー 15 (赤) コーヒーパウダー 10 (赤) コーヒーパウダー 3 (赤) コーヒーパウダー 1 (赤) コーヒーパウダー 0.4 (赤) コーヒーパウダー 0.2 (赤) コーヒーパウダー 0.01 (赤) うすくちしょうゆ 2	① (赤) 鶏肉 20g (赤) 平天 40 (赤) にんじん 10 (赤) こんにゃく 20 (赤) うずら卵缶詰 20 (赤) 三温糖 0.9 (赤) みりん 2 (赤) こいくちしょうゆ 2.8 (赤) 大豆 10 (赤) 大切こんぶ 0.8 (赤) 三温糖 1 (赤) 三温糖 0.5 (赤) こいくちしょうゆ 1.4 (赤) 油あげ 15 (赤) にんじん 10 (赤) キヤベツ 30 (赤) 塩 0.4 (赤) うすくちしょうゆ 4 (赤) けずりぶし 1.5	① (赤) チキンフランクフルト 15g (赤) ジャガイモ 35 (赤) 油(揚げ用) 1.5 (赤) にんじん 10 (赤) キヤベツ 42 (赤) きゅうり 8 (赤) サラダ油 0.8 (赤) すりごま 2.5 (赤) さとう 0.4 (赤) うすくちしょうゆ 4 (赤) 米酢 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 (赤) 料理酒 0.5 (赤) 塩 0.3 (赤) うすくちしょうゆ 4	① (赤) まぐろ 40g (赤) おから 1 (赤) かつお 20 (赤) にんじん 10 (赤) しょうゆ 0.6 (赤) にんじん 0.5 (赤) サラダ油 0.3 (赤) サラダ油 1.8 (赤) サラダ油 2.1 (赤) サラダ油 1.3 (赤) こいくちしょうゆ 4.3 (赤) こいくちしょうゆ 15 (赤) こいくちしょうゆ 10 (赤) こいくちしょうゆ 0.5 (赤) こいくちしょうゆ 1 (赤) こいくちしょうゆ 0.7 (赤) こいくちしょうゆ 1.7 (赤) こいくちしょうゆ 3.4 (赤) こいくちしょうゆ 10 (赤) こいくちしょうゆ 10 (赤) こいくちしょうゆ 20 (赤) こいくちしょうゆ 5 (赤) こいくちしょうゆ 4 (赤) こいくちしょうゆ 1.7	① (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) うすくちしょうゆ 25 (赤) うすくちしょうゆ 20 (赤) うすくちしょうゆ 10 (赤) うすくちしょうゆ 0.5 (赤) うすくちしょうゆ 0.8 (赤) うすくちしょうゆ 1 (赤) うすくちしょうゆ 1 (赤) うすくちしょうゆ 0.5 (赤) うすくちしょうゆ 2 (赤) うすくちしょうゆ 2 (赤) うすくちしょうゆ 2 (赤) うすくちしょうゆ 5 (赤) うすくちしょうゆ 42 (赤) うすくちしょうゆ 0.5 (赤) うすくちしょうゆ 2.5 (赤) うすくちしょうゆ 0.6 (赤) うすくちしょうゆ 3 (赤) うすくちしょうゆ 1.3 (赤) うすくちしょうゆ 1袋(5g)

地産地消献立 和(なごみ)献立

おいしく飲んでリサイクル♥

めぐレット

High Moon

給食の牛乳パックはリサイクルペーパー「めぐレット」に生まれかわります。これからもきれいに飲み切ってね!!

京都市ごみ減量推進会議

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。

京都市 和食推進の日

フードマイレージについて (4月分の献立より)

みなさんは、「フードマイレージ」をご存知ですか?これは、「食料(=food)の輸送距離(=mileage)」のことで、食料の輸送量と輸送距離を掛け合わせたものです。

日本のフードマイレージは、総量では世界の中で群を抜いて大きいそうです。そのような中、京都市の学校給食では、できるだけ国産の食材を使ったり、地元京都の「地産地消(知産知消)」の食材を給食に取り入れたりするよう心がけています。食料の輸送の際には、二酸化炭素が出されて地球の温暖化に影響するといわれていますが、できるだけ近いところでとれた食材を使うことによって、地球にもやさしい学校給食であるよう考えています。

《フードマイレージ》

4月13日(金)

・献立番号③

小型コッパン・牛乳・スパゲティのミートソース煮・ほうれん草のソテー・りんごゼリー

14,313,900 t・km
(食料の輸送量 × 輸送距離)

6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	小麦	落花生	えびか	
6/20	① チャウダー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
6/7	⑥ みそ汁切りふ(小)		×	×	×	○	×	×
6/29	⑱ 高野豆腐のそぼろ煮	高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×

* 「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、京都市教育委員会の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、しらすばし、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室にお尋ねください。

今月の給食指導の目標 6月分 平均栄養量

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
高学年	743	28.7
中学年	663	25.9
低学年	593	23.3

食べ物について 知ろう