



# 平成30年6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

月日(曜)	⑫ 6月4日(月)	④ 6月5日(火)	⑧ 6月6日(水)	⑬ 6月7日(木)	⑬ 6月8日(金)
献立名	(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) 黒糖コッペパン (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) ごはん (赤) 牛乳 ① にしんなす ② かきたま汁	(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) ごはん (赤) 牛乳 ① カレールー ② ひじきのソテー
材	① (赤) 小麦粉 40g (赤) 牛乳 15g (赤) 揚げ油 10g (赤) しょうゆ 20g (赤) しょうが 0.4g (赤) たけのこ 25g (赤) サラダ油 1g (赤) さとう 0.5g (赤) 料理酒 2g (赤) オイスターソース 3g (赤) こいくちしょうゆ 1.7g (赤) 片くり粉 1g ② (赤) 鶏卵 25g (赤) たまねぎ 20g (赤) にんじん 5g (赤) クリームコーン缶詰 20g (赤) チキンスープ 10g (赤) 塩 0.7g (赤) うすくちしょうゆ 2.8g (赤) 片くり粉 0.5g	① (赤) チキンフランクフルト 15g (赤) じゃがいも 35g (赤) 油(揚げ用) 1.5g (赤) にんじん 10g (赤) キヤベツ 42g (赤) きゅうり 8g (赤) サラダ油 0.8g (赤) すりごま 2.5g (赤) さとう 0.4g (赤) うすくちしょうゆ 4g (赤) 米 2g (赤) とろろ 30g (赤) にんじん 10g (赤) ほうれん草 20g ② (赤) チキンスープ 15g (赤) 料理酒 0.5g (赤) 塩 0.3g (赤) うすくちしょうゆ 4g	① (赤) 開干にしん 1/2枚(43g) (赤) 三温糖 3g (赤) みりん 1.1g (赤) 料理酒 1.5g (赤) こいくちしょうゆ 4g (赤) なす 40g (赤) 三温糖 0.5g (赤) こいくちしょうゆ 1.1g (赤) 鶏卵 25g (赤) とろろ 25g (赤) ほうれん草 20g ② (赤) うすくちしょうゆ 5g (赤) 片くり粉 1g (赤) けずりぶし 0.8g (赤) だし昆布 0.8g	① (赤) 豚肉 40g (赤) しょうが 0.4g (赤) こんにゃく 30g (赤) しょうゆ 0.8g (赤) 揚げ油 1g (赤) 三温糖 1.1g (赤) 料理酒 1g (赤) こいくちしょうゆ 3.4g (赤) 金時豆 10g (赤) 三温糖 2.5g (赤) うすくちしょうゆ 0.5g ② (赤) 油あげ 12g (赤) さとう 0.3g (赤) みりん 1.1g (赤) うすくちしょうゆ 1.7g (赤) けずりぶし 0.2g (赤) もやし 55g (赤) 小松菜 20g (赤) うすくちしょうゆ 2g	① (赤) 肉もぎんが 30g (赤) しょうゆ 40g (赤) しょうが 15g (赤) しょうゆ 0.4g (赤) サラダ油(炒め用) 4.5g (赤) サラダ油(ルー) 6g (赤) 小麦粉 0.8g (赤) 油脂粉 5g (赤) チョコレート(小角) 5g (赤) ヨーグルト(調理用) 5g (赤) トマトピューレ 5g (赤) フルーツチャップ 2g (赤) パーベキューソース 4g (赤) ウスターソース 1.7g (赤) 塩 0.9g (赤) こーりッパウダ 0.02g (赤) ガーリックパウダ 0.1g (赤) オールスパイス 0.03g (赤) オークリーフ 1.4g (赤) こーろにんじん 0.01g (赤) 一度じん 10g (赤) 一度じん 15g (赤) 一度じん 10g (赤) 一度じん 3g (赤) ラード 1g (赤) 塩 0.4g (赤) うすくちしょうゆ 0.2g (赤) うすくちしょうゆ 0.01g
料	① (赤) 小麦粉 40g (赤) 牛乳 15g (赤) 揚げ油 10g (赤) しょうゆ 20g (赤) しょうが 0.4g (赤) たけのこ 25g (赤) サラダ油 1g (赤) さとう 0.5g (赤) 料理酒 2g (赤) オイスターソース 3g (赤) こいくちしょうゆ 1.7g (赤) 片くり粉 1g ② (赤) 鶏卵 25g (赤) たまねぎ 20g (赤) にんじん 5g (赤) クリームコーン缶詰 20g (赤) チキンスープ 10g (赤) 塩 0.7g (赤) うすくちしょうゆ 2.8g (赤) 片くり粉 0.5g	① (赤) ハム 15g (赤) たまねぎ 5g (赤) キヤベツ 42g (赤) サラダ油 0.5g (赤) 塩 0.2g (赤) こしょう 0.02g (赤) マヨネーズソース1袋(8g) (赤) 鶏肉 15g (赤) ミックスビーンズ 15g (赤) じゃがいも 20g (赤) たまねぎ 20g (赤) にんじん 10g (赤) パセリ 0.7g (赤) サラダ油(炒め用) 0.5g (赤) サラダ油(ルー) 1g ② (赤) パタート 2.5g (赤) 小麦粉 4g (赤) 油脂粉 5g (赤) チョコレート(小角) 5g (赤) チキンスープ 10g (赤) 塩 0.6g (赤) こしょう 0.02g	① (赤) さわら 1切(50g) (赤) 塩こうじ 7.5g (赤) 米 3g (赤) 片くり粉 6g (赤) 油(揚げ用) 2.5g (赤) にんじん 10g (赤) キヤベツ 40g (赤) すりごま 2.5g (赤) さとう 0.4g ② (赤) こいくちしょうゆ 0.9g (赤) うすくちしょうゆ 1.8g (赤) たまねぎ 25g (赤) 切りふ(小) 3g ③ (赤) 生わかめ 4g (赤) 赤みそ 4g (赤) 信州みそ 5g (赤) けずりぶし 1.5g	① (赤) 豚肉 40g (赤) しょうが 80g (赤) たまねぎ 30g (赤) こんにゃく 20g (赤) サラダ油 1g (赤) 赤みそ 7g (赤) 三温糖 1.5g (赤) 料理酒 2g (赤) トウバンジャン 0.5g (赤) こいくちしょうゆ 1.5g ② (赤) 油あげ 10g (赤) 打ち豆 5g (赤) にんじん 5g (赤) 小松菜 30g (赤) 乾燥切干大根 4g (赤) 三温糖 1.3g (赤) うすくちしょうゆ 4.3g (赤) けずりぶし 2g ③ (赤) みかん 1個(75g)	① (赤) 肉もぎんが 25g (赤) とろろ 70g (赤) たまねぎ 30g (赤) チンゲン菜 15g (赤) しょうゆ 0.8g (赤) しょうゆ 0.8g (赤) サラダ油 1g (赤) さとう 1g (赤) トマトケチャップ 4g (赤) トウバンジャン 0.3g (赤) 塩 0.4g (赤) こいくちしょうゆ 3g (赤) 片くり粉 2g (赤) ほうれん草 50g (赤) もやし 50g (赤) ごま油 1g (赤) さとう 1g ② (赤) うすくちしょうゆ 4.6g (赤) 米 酢 1g
月日(曜)	⑤ 6月11日(月)	① 6月12日(火)	⑥ 6月13日(水)	⑩ 6月14日(木)	⑬ 6月15日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 青椒肉絲 ② 中華コーンスープ	(黄) コッペパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ① ハムサンド(具) ② チャウダー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① さわらの塩こうじあげ ② キヤベツのごま煮 ③ みそ汁	(黄) 麦ごはん (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) 玄米ごはん (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
材	① (赤) 牛肉(細切) 40g (赤) ピーマン 15g (赤) しょうが 0.4g (赤) たけのこ 25g (赤) サラダ油 1g (赤) さとう 0.5g (赤) 料理酒 2g (赤) オイスターソース 3g (赤) こいくちしょうゆ 1.7g (赤) 片くり粉 1g ② (赤) 鶏卵 25g (赤) たまねぎ 20g (赤) にんじん 5g (赤) クリームコーン缶詰 20g (赤) チキンスープ 10g (赤) 塩 0.7g (赤) うすくちしょうゆ 2.8g (赤) 片くり粉 0.5g	① (赤) ハム 15g (赤) たまねぎ 5g (赤) キヤベツ 42g (赤) サラダ油 0.5g (赤) 塩 0.2g (赤) こしょう 0.02g (赤) マヨネーズソース1袋(8g) (赤) 鶏肉 15g (赤) ミックスビーンズ 15g (赤) じゃがいも 20g (赤) たまねぎ 20g (赤) にんじん 10g (赤) パセリ 0.7g (赤) サラダ油(炒め用) 0.5g (赤) サラダ油(ルー) 1g ② (赤) パタート 2.5g (赤) 小麦粉 4g (赤) 油脂粉 5g (赤) チョコレート(小角) 5g (赤) チキンスープ 10g (赤) 塩 0.6g (赤) こしょう 0.02g	① (赤) さわら 1切(50g) (赤) 塩こうじ 7.5g (赤) 米 3g (赤) 片くり粉 6g (赤) 油(揚げ用) 2.5g (赤) にんじん 10g (赤) キヤベツ 40g (赤) すりごま 2.5g (赤) さとう 0.4g ② (赤) こいくちしょうゆ 0.9g (赤) うすくちしょうゆ 1.8g (赤) たまねぎ 25g (赤) 切りふ(小) 3g ③ (赤) 生わかめ 4g (赤) 赤みそ 4g (赤) 信州みそ 5g (赤) けずりぶし 1.5g	① (赤) 豚肉 40g (赤) しょうが 80g (赤) たまねぎ 30g (赤) こんにゃく 20g (赤) サラダ油 1g (赤) 赤みそ 7g (赤) 三温糖 1.5g (赤) 料理酒 2g (赤) トウバンジャン 0.5g (赤) こいくちしょうゆ 1.5g ② (赤) 油あげ 10g (赤) 打ち豆 5g (赤) にんじん 5g (赤) 小松菜 30g (赤) 乾燥切干大根 4g (赤) 三温糖 1.3g (赤) うすくちしょうゆ 4.3g (赤) けずりぶし 2g ③ (赤) みかん 1個(75g)	① (赤) 肉もぎんが 25g (赤) とろろ 70g (赤) たまねぎ 30g (赤) チンゲン菜 15g (赤) しょうゆ 0.8g (赤) しょうゆ 0.8g (赤) サラダ油 1g (赤) さとう 1g (赤) トマトケチャップ 4g (赤) トウバンジャン 0.3g (赤) 塩 0.4g (赤) こいくちしょうゆ 3g (赤) 片くり粉 2g (赤) ほうれん草 50g (赤) もやし 50g (赤) ごま油 1g (赤) さとう 1g ② (赤) うすくちしょうゆ 4.6g (赤) 米 酢 1g
料	① (赤) 牛肉(細切) 40g (赤) ピーマン 15g (赤) しょうが 0.4g (赤) たけのこ 25g (赤) サラダ油 1g (赤) さとう 0.5g (赤) 料理酒 2g (赤) オイスターソース 3g (赤) こいくちしょうゆ 1.7g (赤) 片くり粉 1g ② (赤) 鶏卵 25g (赤) たまねぎ 20g (赤) にんじん 5g (赤) クリームコーン缶詰 20g (赤) チキンスープ 10g (赤) 塩 0.7g (赤) うすくちしょうゆ 2.8g (赤) 片くり粉 0.5g	① (赤) ハム 15g (赤) たまねぎ 5g (赤) キヤベツ 42g (赤) サラダ油 0.5g (赤) 塩 0.2g (赤) こしょう 0.02g (赤) マヨネーズソース1袋(8g) (赤) 鶏肉 15g (赤) ミックスビーンズ 15g (赤) じゃがいも 20g (赤) たまねぎ 20g (赤) にんじん 10g (赤) パセリ 0.7g (赤) サラダ油(炒め用) 0.5g (赤) サラダ油(ルー) 1g ② (赤) パタート 2.5g (赤) 小麦粉 4g (赤) 油脂粉 5g (赤) チョコレート(小角) 5g (赤) チキンスープ 10g (赤) 塩 0.6g (赤) こしょう 0.02g	① (赤) さわら 1切(50g) (赤) 塩こうじ 7.5g (赤) 米 3g (赤) 片くり粉 6g (赤) 油(揚げ用) 2.5g (赤) にんじん 10g (赤) キヤベツ 40g (赤) すりごま 2.5g (赤) さとう 0.4g ② (赤) こいくちしょうゆ 0.9g (赤) うすくちしょうゆ 1.8g (赤) たまねぎ 25g (赤) 切りふ(小) 3g ③ (赤) 生わかめ 4g (赤) 赤みそ 4g (赤) 信州みそ 5g (赤) けずりぶし 1.5g	① (赤) 豚肉 40g (赤) しょうが 80g (赤) たまねぎ 30g (赤) こんにゃく 20g (赤) サラダ油 1g (赤) 赤みそ 7g (赤) 三温糖 1.5g (赤) 料理酒 2g (赤) トウバンジャン 0.5g (赤) こいくちしょうゆ 1.5g ② (赤) 油あげ 10g (赤) 打ち豆 5g (赤) にんじん 5g (赤) 小松菜 30g (赤) 乾燥切干大根 4g (赤) 三温糖 1.3g (赤) うすくちしょうゆ 4.3g (赤) けずりぶし 2g ③ (赤) みかん 1個(75g)	① (赤) 肉もぎんが 25g (赤) とろろ 70g (赤) たまねぎ 30g (赤) チンゲン菜 15g (赤) しょうゆ 0.8g (赤) しょうゆ 0.8g (赤) サラダ油 1g (赤) さとう 1g (赤) トマトケチャップ 4g (赤) トウバンジャン 0.3g (赤) 塩 0.4g (赤) こいくちしょうゆ 3g (赤) 片くり粉 2g (赤) ほうれん草 50g (赤) もやし 50g (赤) ごま油 1g (赤) さとう 1g ② (赤) うすくちしょうゆ 4.6g (赤) 米 酢 1g

## 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。

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や風味をもち、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が再び煮立れば、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。



月日(曜)	⑫ 6月18日(月)	⑬ 6月19日(火)	⑭ 6月20日(水)	⑮ 6月21日(木)	⑯ 6月22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 こんぶ豆腐 ③ キャベツのすまし汁	(黄)バターうずまきパン (赤)牛乳 ① トマトシチュー ② もやしのカレーソテー	(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)麦ごはん (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	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 高野どうふのそぼろ煮 ② ごま酢煮 ③ じゃこ
材	① (赤)鶏肉 20g (赤)平天 40 (緑)こんにやく 10 こんにやく 20 (赤)うずら卵 20 (黄)三温糖 0.9 みりん 2 こいくちしょうゆ 2.8 ② (赤)大切こんにぶ 0.8 (黄)三温糖 1 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.4 ③ (赤)油あげ 15 (緑)んにじん 10 (緑)キャベツ 30 うすくちしょうゆ 4 けずりぶし 1.5	① (赤)牛ひき肉 30g (黄)ジャガイモ 40 (緑)たまねぎ 60 (緑)こんにやく 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)バター 2.5 (黄)小麦粉 4 こいくちしょうゆ 0.2 ウスターソース 1.1 塩 0.8 こいくちしょうゆ 0.02 こいくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 0.01 ② (赤)おろし油漬し 10 (緑)んにじん 10 (黄)サラダ油 0.5 塩 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	① (赤)鶏ひき肉 25g (緑)万願寺とうがらし 10 (緑)なたね油 30 (黄)揚げ用油 5.2 (緑)揚げ用油 2.5 (緑)たまねぎ 10 (黄)しょうゆ 0.5 (黄)かつおぶし 0.5 (黄)酒 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 4 ② (黄)片付け小ひじき 50 (緑)松菜 2 (赤)松菜油 0.5 (黄)松菜油 2 (赤)松菜油 0.4 (黄)松菜油 0.4 こいくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 3	① (赤)さば 1切(54g) (緑)しょうが 2 (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 ② (赤)鶏肉 15 (緑)キャベツ 42 (黄)ピーマン 10 (黄)ごま油 3 (黄)ごま油 0.5 塩 0.1 こいくちしょうゆ 0.01 こいくちしょうゆ 3 ③ (赤)とみよがめ 2 (緑)生わかめ 2.5 (赤)赤みそ(京北) 11 けずりぶし 1.7	① (赤)高野どうふ(角切) 15g (黄)高野どうふ(うゆ) 2.2 (赤)うすくちしょうゆ 6 (赤)鶏肉 25 (緑)たまねぎ 20 (赤)たまねぎ 10 (黄)だし 0.5 (黄)油あげ 0.8 とり理理 1 こいくちしょうゆ 0.5 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2 ② (赤)高野どうふ(角切) 15g (赤)高野どうふ(うゆ) 2.2 (赤)うすくちしょうゆ 6 (赤)鶏肉 25 (緑)たまねぎ 20 (赤)たまねぎ 10 (黄)だし 0.5 (黄)油あげ 0.8 とり理理 1 こいくちしょうゆ 0.5 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2 ③ (赤)高野どうふ(角切) 15g (赤)高野どうふ(うゆ) 2.2 (赤)うすくちしょうゆ 6 (赤)鶏肉 25 (緑)たまねぎ 20 (赤)たまねぎ 10 (黄)だし 0.5 (黄)油あげ 0.8 とり理理 1 こいくちしょうゆ 0.5 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2 片付け小ひじき 2
月日(曜)	⑰ 6月25日(月)	⑱ 6月26日(火)	⑲ 6月27日(水)	⑳ 6月28日(木)	㉑ 6月29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)味つけコッペパン (赤)牛乳 ① チリコンカン ② ほうれん草のソテー ③ みか	(黄)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)麦ごはん (赤)牛乳 ① きつね丼(具) ② トマトだご汁	(黄)胚芽米ごはん (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
材	① (赤)鶏肉(もも) 35g (黄)鶏ごま油 0.5 料理しょうゆ 1 こいくちしょうゆ 2.3 (緑)こんにやく 15 (緑)んにじん 0.8 (赤)こんにやく 0.5 こんにやく 40 (赤)うずら卵 30 (緑)たまご 15 (黄)だし 15 (黄)干ししいたけ 0.8 トウモロコシ 1 ウバンタン 1.5 トウモロコシ 0.2 こいくちしょうゆ 2.3 こいくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.5 (黄)片付け小ひじき 1 (緑)たまねぎ 25 (緑)たまねぎ 20 (赤)生わかめ 4 キンスープ 10 ② (赤)キンスープ 1 塩 0.7 こいくちしょうゆ 0.01 うすくちしょうゆ 2.3	① (赤)牛ひき肉 28g (赤)大豆 28 (赤)たまねぎ 55 (緑)こんにやく 10 (黄)こんにやく 0.8 (黄)三温糖 0.5 料理酒 1 カレー粉 0.5 トマトケチャップ 8 塩 0.3 こいくちしょうゆ 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 口にりエン 0.01 (赤)んにじん 10 (赤)ほうれん草 70 (黄)サラダ油 0.7 塩 0.3 こいくちしょうゆ 0.01 うすくちしょうゆ 1.1 ③ (緑)みかん 1個(75g)	① (赤)ちくわ 25g (緑)たまねぎ 15 (緑)こんにやく 10 (赤)もずく 20 (黄)小麦粉(打ち粉用) 6 (黄)小麦粉(衣用) 6 (黄)小麦粉 2 塩 0.3 (黄)揚げ用油 14 (緑)だいこん葉 65 (黄)サラダ油 0.7 (黄)花ごま油 2 (赤)すずりぶし 0.4 みりん 0.7 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 30 (赤)とうれん草 20 (赤)干しいたけ 0.8 塩 0.2 うすくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.8 だし昆布 0.8	① (赤)油あげ 35g (黄)あとしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 2.8 (緑)たまねぎ 35 (緑)細ねぎ 2 (黄)とりしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.7 鶏肉 20 (赤)たまねぎ 20 (赤)たまねぎ 15 (赤)小松菜 5 (赤)ホールトマト缶詰 5 小麦粉 12 (黄)片付け小ひじき 4 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4.6 けずりぶし 1	① (赤)鶏肉(もも) 60g (黄)サラダ油 1 (赤)たまねぎ 20 (赤)たまねぎ 0.5 (黄)としょうゆ 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 片付け小ひじき 0.8 (赤)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 とうれん草 30 (赤)えのき 10 (赤)生わかめ 5 (赤)信州かみそ 4 (赤)生わかめ 5 けずりぶし 1.7

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

まほうく ぎゅうにゅう  
給食の牛乳パックはトイレットペーパー「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くださいね!!

まほうく げんりょうすいしんかいぎ  
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

小型コッペパン・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	小麦乳	落花生	えびか	
6/12	① チャウダー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
6/13	⑥ みそ汁切りふ(小)		×	×	×	○	×	×
6/22	⑱ 高野どうふのそぼろ煮	高野どうふ(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您可以通过。

\* 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部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**