



平成30年6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)	15 6月4日(月)	2 6月5日(火)	13 6月6日(水)	11 6月7日(木)	8 6月8日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① きつね丼(具) ② トマトだご汁	(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 みかかん	(黄) 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) 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) ごはん (赤) 牛乳 ① にしんなす ② かきたま汁
材	(赤) 油 35g (黄) さくちしょうゆ 1.5 (赤) なたね油 2.8 (赤) 細切れねぎ 35 (赤) 細切れねぎ 2 (赤) 細切れねぎ 0.5 (赤) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 4 (赤) 鶏肉 0.7 (赤) 鶏肉 20 (赤) 鶏肉 20 (赤) 鶏肉 15 (赤) 鶏肉 5 (赤) 鶏肉 5 (赤) 鶏肉 12 (赤) 鶏肉 4 (赤) 鶏肉 0.1 (赤) 鶏肉 1 (赤) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 0.3 (赤) 鶏肉 4.6 (赤) 鶏肉 1	(赤) 牛 28g (赤) 大豆 28 (赤) たにね 55 (赤) サラダ油 10 (赤) サラダ油 0.8 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 1 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 8 (赤) サラダ油 0.3 (赤) サラダ油 0.02 (赤) サラダ油 0.2 (赤) サラダ油 0.02 (赤) サラダ油 1.7 (赤) サラダ油 0.01 (赤) サラダ油 10 (赤) サラダ油 70 (赤) サラダ油 0.7 (赤) サラダ油 0.3 (赤) サラダ油 0.01 (赤) サラダ油 1.1 (赤) サラダ油 1	(赤) 高野豆腐(角切) 15g (赤) 高野豆腐 2.2 (赤) 高野豆腐 6 (赤) 高野豆腐 25 (赤) 高野豆腐 20 (赤) 高野豆腐 10 (赤) 高野豆腐 0.5 (赤) 高野豆腐 0.8 (赤) 高野豆腐 1 (赤) 高野豆腐 1 (赤) 高野豆腐 0.5 (赤) 高野豆腐 2 (赤) 高野豆腐 2 (赤) 高野豆腐 2 (赤) 高野豆腐 5 (赤) 高野豆腐 5 (赤) 高野豆腐 42 (赤) 高野豆腐 0.5 (赤) 高野豆腐 2.5 (赤) 高野豆腐 0.6 (赤) 高野豆腐 3 (赤) 高野豆腐 1.3 (赤) 高野豆腐 1	(赤) ちくわ 25g (赤) ちくわ 15 (赤) ちくわ 10 (赤) ちくわ 20 (赤) 小麦粉(打ち粉用) 6 (赤) 小麦粉(衣用) 6 (赤) 小麦粉 2 (赤) 小麦粉 0.3 (赤) 小麦粉 14 (赤) 小麦粉 65 (赤) 小麦粉 0.7 (赤) 小麦粉 2 (赤) 小麦粉 0.4 (赤) 小麦粉 0.7 (赤) 小麦粉 2 (赤) 小麦粉 30 (赤) 小麦粉 20 (赤) 小麦粉 0.8 (赤) 小麦粉 0.2 (赤) 小麦粉 4 (赤) 小麦粉 0.8 (赤) 小麦粉 0.8	(赤) 開干にしん 1/2枚 (43g) (赤) 三温糖 3 (赤) 三温糖 1.1 (赤) 三温糖 1.5 (赤) 三温糖 4 (赤) 三温糖 40 (赤) 三温糖 0.5 (赤) 三温糖 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
料	(赤) 油 35g (赤) さくちしょうゆ 1.5 (赤) なたね油 2.8 (赤) 細切れねぎ 35 (赤) 細切れねぎ 2 (赤) 細切れねぎ 0.5 (赤) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 4 (赤) 鶏肉 0.7 (赤) 鶏肉 20 (赤) 鶏肉 20 (赤) 鶏肉 15 (赤) 鶏肉 5 (赤) 鶏肉 5 (赤) 鶏肉 12 (赤) 鶏肉 4 (赤) 鶏肉 0.1 (赤) 鶏肉 1 (赤) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 0.3 (赤) 鶏肉 4.6 (赤) 鶏肉 1	(赤) 牛 28g (赤) 大豆 28 (赤) たにね 55 (赤) サラダ油 10 (赤) サラダ油 0.8 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 1 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 8 (赤) サラダ油 0.3 (赤) サラダ油 0.02 (赤) サラダ油 0.2 (赤) サラダ油 0.02 (赤) サラダ油 1.7 (赤) サラダ油 0.01 (赤) サラダ油 10 (赤) サラダ油 70 (赤) サラダ油 0.7 (赤) サラダ油 0.3 (赤) サラダ油 0.01 (赤) サラダ油 1.1 (赤) サラダ油 1	(赤) 高野豆腐(角切) 15g (赤) 高野豆腐 2.2 (赤) 高野豆腐 6 (赤) 高野豆腐 25 (赤) 高野豆腐 20 (赤) 高野豆腐 10 (赤) 高野豆腐 0.5 (赤) 高野豆腐 0.8 (赤) 高野豆腐 1 (赤) 高野豆腐 1 (赤) 高野豆腐 0.5 (赤) 高野豆腐 2 (赤) 高野豆腐 2 (赤) 高野豆腐 2 (赤) 高野豆腐 5 (赤) 高野豆腐 5 (赤) 高野豆腐 42 (赤) 高野豆腐 0.5 (赤) 高野豆腐 2.5 (赤) 高野豆腐 0.6 (赤) 高野豆腐 3 (赤) 高野豆腐 1.3 (赤) 高野豆腐 1	(赤) ちくわ 25g (赤) ちくわ 15 (赤) ちくわ 10 (赤) ちくわ 20 (赤) 小麦粉(打ち粉用) 6 (赤) 小麦粉(衣用) 6 (赤) 小麦粉 2 (赤) 小麦粉 0.3 (赤) 小麦粉 14 (赤) 小麦粉 65 (赤) 小麦粉 0.7 (赤) 小麦粉 2 (赤) 小麦粉 0.4 (赤) 小麦粉 0.7 (赤) 小麦粉 2 (赤) 小麦粉 30 (赤) 小麦粉 20 (赤) 小麦粉 0.8 (赤) 小麦粉 0.2 (赤) 小麦粉 4 (赤) 小麦粉 0.8 (赤) 小麦粉 0.8	(赤) 開干にしん 1/2枚 (43g) (赤) 三温糖 3 (赤) 三温糖 1.1 (赤) 三温糖 1.5 (赤) 三温糖 4 (赤) 三温糖 40 (赤) 三温糖 0.5 (赤) 三温糖 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)	12 6月11日(月)	1 6月12日(火)	10 6月13日(水)	17 6月14日(木)	6 6月15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) 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 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 みかかん	(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) 玄米ごはん (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) 油 40g (赤) さくちしょうゆ 1 (赤) なたね油 20 (赤) なたね油 10 (赤) なたね油 0.6 (赤) なたね油 0.5 (赤) なたね油 0.3 (赤) なたね油 1.8 (赤) なたね油 2.1 (赤) なたね油 1.3 (赤) なたね油 4.3 (赤) なたね油 15 (赤) なたね油 10 (赤) なたね油 35 (赤) なたね油 0.5 (赤) なたね油 1 (赤) なたね油 0.7 (赤) なたね油 1.7 (赤) なたね油 3.4 (赤) なたね油 10 (赤) なたね油 35 (赤) なたね油 20 (赤) なたね油 5 (赤) なたね油 4 (赤) なたね油 1.7	(赤) ハム 15g (赤) たまねぎ 5 (赤) キetchup 42 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 0.2 (赤) サラダ油 0.02 (赤) 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 (赤) じゃがいも 20 (赤) たまねぎ 20 (赤) たまねぎ 10 (赤) パセリ 0.7 (赤) サラダ油(炒め用) 0.5 (赤) サラダ油(ルー用) 1 (赤) パスタ 2.5 (赤) 小麦粉 4 (赤) 小麦粉 5 (赤) チキンスープ 10 (赤) 塩 0.6 (赤) しょうゆ 0.02	(赤) 上 豚肉 40g (赤) じゃがいも 80 (赤) たまねぎ 30 (赤) 糸こんにゃく 20 (赤) サラダ油 1 (赤) 赤みそ 7 (赤) 三温糖 1.5 (赤) 三温糖 2 (赤) トウバンジャン 0.5 (赤) こいくちしょうゆ 1.5 (赤) 油あげ 10 (赤) 打ち豆 5 (赤) 小松菜 5 (赤) 乾燥切干大根 4 (赤) 三温糖 1.3 (赤) うすくちしょうゆ 4.3 (赤) けずりぶし 2 (赤) みかかん 1個 (75g)	(赤) 鶏肉(もも) 35g (赤) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 1 (赤) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 15 (赤) 鶏肉 0.8 (赤) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 40 (赤) 鶏肉 30 (赤) 鶏肉 15 (赤) 鶏肉 0.8 (赤) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 2 (赤) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 1 (赤) 鶏肉 25 (赤) 鶏肉 20 (赤) 鶏肉 4 (赤) 鶏肉 10 (赤) 鶏肉 0.7 (赤) 鶏肉 0.01 (赤) 鶏肉 2.3	(赤) さわら 1切 (50g) (赤) 塩こうじ 7.5 (赤) 米粉 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 (赤) こいくちしょうゆ 0.9 (赤) 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 (赤) けずりぶし 1.5
料	(赤) 油 40g (赤) さくちしょうゆ 1 (赤) なたね油 20 (赤) なたね油 10 (赤) なたね油 0.6 (赤) なたね油 0.5 (赤) なたね油 0.3 (赤) なたね油 1.8 (赤) なたね油 2.1 (赤) なたね油 1.3 (赤) なたね油 4.3 (赤) なたね油 15 (赤) なたね油 10 (赤) なたね油 35 (赤) なたね油 0.5 (赤) なたね油 1 (赤) なたね油 0.7 (赤) なたね油 1.7 (赤) なたね油 3.4 (赤) なたね油 10 (赤) なたね油 35 (赤) なたね油 20 (赤) なたね油 5 (赤) なたね油 4 (赤) なたね油 1.7	(赤) ハム 15g (赤) たまねぎ 5 (赤) キetchup 42 (赤) サラダ油 0.5 (赤) サラダ油 0.2 (赤) サラダ油 0.02 (赤) 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 (赤) じゃがいも 20 (赤) たまねぎ 20 (赤) たまねぎ 10 (赤) パセリ 0.7 (赤) サラダ油(炒め用) 0.5 (赤) サラダ油(ルー用) 1 (赤) パスタ 2.5 (赤) 小麦粉 4 (赤) 小麦粉 5 (赤) チキンスープ 10 (赤) 塩 0.6 (赤) しょうゆ 0.02	(赤) 上 豚肉 40g (赤) じゃがいも 80 (赤) たまねぎ 30 (赤) 糸こんにゃく 20 (赤) サラダ油 1 (赤) 赤みそ 7 (赤) 三温糖 1.5 (赤) 三温糖 2 (赤) トウバンジャン 0.5 (赤) こいくちしょうゆ 1.5 (赤) 油あげ 10 (赤) 打ち豆 5 (赤) 小松菜 5 (赤) 乾燥切干大根 4 (赤) 三温糖 1.3 (赤) うすくちしょうゆ 4.3 (赤) けずりぶし 2 (赤) みかかん 1個 (75g)	(赤) 鶏肉(もも) 35g (赤) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 1 (赤) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 15 (赤) 鶏肉 0.8 (赤) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 40 (赤) 鶏肉 30 (赤) 鶏肉 15 (赤) 鶏肉 0.8 (赤) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 2 (赤) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 1 (赤) 鶏肉 25 (赤) 鶏肉 20 (赤) 鶏肉 4 (赤) 鶏肉 10 (赤) 鶏肉 0.7 (赤) 鶏肉 0.01 (赤) 鶏肉 2.3	(赤) さわら 1切 (50g) (赤) 塩こうじ 7.5 (赤) 米粉 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 (赤) こいくちしょうゆ 0.9 (赤) 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 (赤) けずりぶし 1.5

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)献立」

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、さばの梅煮に使いました。

みょうがは独特のさわやかな香りとうま味をもち、夏にうれしい野菜です。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
*果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、
②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)	⑤ 6月18日(月)	④ 6月19日(火)	⑬ 6月20日(水)	⑱ 6月21日(木)	⑯ 6月22日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 青菜肉糸 ② 中華コーンスープ	(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) 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 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 とうふの四川風 ② ほうれん草ともやしのいためナムル
材料	① (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 料理酒 2 オイスターソース 3 こいくちしょうゆ 1.7 ② (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	① (赤) チキンフランクフルト 15g (黄) じゃがいも 35 (黄) 油(揚げ用) 1.5 (緑) にんじん 10 (緑) キヤベツ 42 (緑) きゅうり 8 (黄) サラダ油 0.8 (黄) すりごま 2.5 (黄) さとう 0.4 うすくちしょうゆ 4 ② (赤) とんこつ 30 (緑) にんじん 10 (緑) ほうれん草 20 チキンスープ 15 料理酒 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4	① (赤) 牛もぎんが 30g (黄) がねじ(炒め用) 40 (緑) まんじゅう(炒め用) 50 (黄) ラダ油(炒め用) 15 (黄) サラダ油(炒め用) 0.4 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (赤) レンズ(小角) 4.5 (赤) ヨーグルト(調理用) 6 ② (赤) マルチビタミンミネラル 0.8 (赤) マルチビタミンミネラル 5 (赤) マルチビタミンミネラル 5 (赤) マルチビタミンミネラル 5 (赤) マルチビタミンミネラル 2 (赤) マルチビタミンミネラル 2 ③ (赤) マルチビタミンミネラル 4 (赤) マルチビタミンミネラル 1.7 (赤) マルチビタミンミネラル 0.9 (赤) マルチビタミンミネラル 0.02 (赤) マルチビタミンミネラル 0.1 (赤) マルチビタミンミネラル 0.03 (赤) マルチビタミンミネラル 1.4 (赤) マルチビタミンミネラル 0.01 (赤) マルチビタミンミネラル 0.1 (赤) マルチビタミンミネラル 15 (赤) マルチビタミンミネラル 10 (赤) マルチビタミンミネラル 3 (赤) マルチビタミンミネラル 1 (赤) マルチビタミンミネラル 0.4 (赤) マルチビタミンミネラル 0.2 (赤) マルチビタミンミネラル 0.01	① (赤) 豚肉 40g (赤) しょうが 0.4 (赤) こんにゃく 30 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) ごま油 1 (黄) さみり酒 1.1 料理酒 1 こいくちしょうゆ 3.4 ② (赤) 金時豆 10 (黄) 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 0.5 (赤) 油あげ 12 (黄) さみり酒 0.3 うすくちしょうゆ 1.7 けずりぶし 0.2 (赤) もやし 55 (赤) 小松菜 20 (赤) うすくちしょうゆ 2	① (赤) 豚肉 25g (赤) とんこつ 70 (赤) たまねぎ 30 (赤) チンゲン菜 15 (赤) しょうが 0.8 (赤) 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 (赤) ほうれん草 50 (赤) もやし 50 (赤) ごま油 1 (赤) さみり酒 1 うすくちしょうゆ 4.6 酢 1
月日(曜)	⑩ 6月25日(月)	③ 6月26日(火)	和 ⑦ 6月27日(水)	⑭ 6月28日(木)	⑨ 6月29日(金)
献立名	(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) 味つけコッペパン (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 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) 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) 胚芽米ごはん (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
材料	① (赤) 鶏肉 20g (赤) 平天 40 (赤) にんじん 10 こんにゃく 20 (赤) うずら卵缶詰 20 (黄) 三温糖 0.9 みりんと 2 こいくちしょうゆ 2.8 ② (赤) 大こんぶ 10 (赤) 切こんぶ 0.8 (黄) 三温糖 1 みりんと 0.5 こいくちしょうゆ 1.4 ③ (赤) 油あげ 15 (赤) にんじん 10 (赤) キヤベツ 30 塩 0.4 うすくちしょうゆ 4 けずりぶし 1.5	① (赤) 牛もぎんが 30g (黄) じゃがいも 40 (赤) たまねぎ 60 (赤) にんじん 10 (赤) ホールトマト缶詰 40 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(炒め用) 0.5 (黄) サラダ油(炒め用) 2.5 (黄) パスタ 4 小麦粉 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) まぐろ油漬 10 (赤) にんじん 10 (赤) もやし 50 (赤) サラダ油 0.1 塩 0.2 こいくちしょうゆ 0.01 うすくちしょうゆ 1.2	① (赤) さば1切(54g) 2 (赤) しょうが 1.6 (赤) 梅干し(種なし) 1.8 (赤) 三温糖 3 料理酒 2.8 こいくちしょうゆ 2.8 ② (赤) 鶏肉 15 (赤) キヤベツ 42 (赤) ピーマン 10 (赤) すりごま 3 (赤) ごま油 0.5 塩 0.1 こいくちしょうゆ 0.01 ③ (赤) うすくちしょうゆ 3 (赤) とんこつ 30 (赤) 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	① (赤) 鶏肉(もも) 60g (赤) サラダ油 1 (赤) たまねぎ 20 (赤) サラダ油 0.5 (赤) さみり酒 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 (赤) 片くり粉 0.8 (赤) ほうれん草 70 (赤) 花かりおん 1 みりんと 1.1 こいくちしょうゆ 2.3 ② (赤) だし昆布 0.2 (赤) とんこつ 30 (赤) えのき 10 (赤) 生わかめ 5 (赤) 生信州みそ 4 (赤) 八丁みそ 5 けずりぶし 1.7	① (赤) 鶏ひき肉 25g (赤) 万願寺とうがらし 10 (赤) ななめ 30 油(揚げ用) 5.2 (赤) たまねぎ 25 (赤) にんじん 10 (赤) ししやも 0.5 (赤) ししやも 0.5 とり酒 3 塩 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 4 片くり粉 4 けずりぶし 1 小松菜 50 ひじき 0.5 ごま油 2 おろし 0.4 おろし 0.4 こいくちしょうゆ 3

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。これからますますおいしく食べてね!!

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	落花生	えびか	
6/12	① チャウダー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
6/15	⑥ みそ汁切りふ(小)		×	×	×	○	×	×
6/6	⑱ 高野とうふのそぼろ煮	高野とうふ(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ことができます。

*たらこ、ししやも、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