

# 平成30年7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)	① 7月2日(月)	③ 7月3日(火)	⑦ 7月4日(水)	⑫ 7月5日(木)	⑤ 7月6日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① いわしのかわり煮 ② ほうれん草のおかか煮 ③ キャベツのすまし汁	(黄) ミルクコッペパン (赤) 牛乳 ① チキンカレーシチュー ② ひじきのソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① こぎつねちらし(具) ② かぼちゃの煮つけ ③ 七夕そうめん	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 鶏肉と野菜の煮つけ ② 切干大根の煮つけ	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① さばのたつたあげ ② ほうれん草の煮びたし ③ みそ汁
材	① (赤) いわし 1尾 (45g) (緑) しょうが 1.6 (黄) ごま油 0.3 (赤) 赤三温糖 2 (黄) 三温糖 3 (黄) 料理酒 3 トウバンジャン 0.1 こいくちしょうゆ 2 米 1.5 (緑) ほうれん草 70 (赤) 花かつお 1 ② (赤) みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.3 だし昆布 0.2 (赤) 油あげ 15 (緑) にんじん 10 ③ (緑) キャベツ(中) 20 塩 0.4 うすくちしょうゆ 4 けずりぶし 1.5	① (赤) 鶏肉(もも) 30g (黄) やまねぎ 50 (緑) にんじん 15 (赤) ラー油(炒め用) 0.4 (黄) サラダ油 1.5 (黄) タマゴ 2.5 (赤) パン粉 5 (赤) 小麦粉 5 ② (赤) チョコレート(小角) 5 (赤) ヨーグルト(調理用) 5 (赤) トマトピューレ 3 (赤) マルベキューソース 2 (赤) パスターソース 4 ③ (赤) 鶏肉(もも) 1.7 (赤) ショウガ 0.8 (赤) コショウ 0.02 (赤) オリーブオイル 0.1 (赤) パン粉 0.03 (赤) エンゼルパウ 0.01 (赤) にんじん 10 (赤) 一度し 10 (赤) ラー油 3 (赤) 塩 1 (赤) ショウガ 0.4 (赤) ショウガ 0.2 (赤) ショウガ 0.01	① (赤) 油あげ 30g (赤) にんじん 10 (赤) 干しいたけ 0.5 (赤) しりとごま 2 (赤) と塩 4 (赤) うすくちしょうゆ 1.2 ② (赤) 米 8 けずりぶし 0.8 (赤) かぼちゃ 50 ③ (赤) みりん 2 (赤) 温かい 0.8 (赤) うすくちしょうゆ 2.4 (赤) そにんじん 12 (赤) クリラン 5 (赤) 塩 2.9 (赤) うすくちしょうゆ 0.3 ④ (赤) うすくちしょうゆ 3.4 けずりぶし 0.8 だし昆布 0.8	① (赤) 鶏肉 30g (黄) じゃがいも 65 (赤) たまねぎ 45 (赤) にんじん 15 (赤) 三度豆 10 (赤) サラダ油 1 (赤) 三温糖 0.8 (赤) 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) 油あげ 10 (赤) 小松菜 30 (赤) 乾燥切干大根 5 (赤) 三温糖 1.3 うすくちしょうゆ 4 けずりぶし 2	① (赤) さば 1切 (50g) (赤) しょうが 2 料理酒 2 うすくちしょうゆ 4 (赤) 米 3 (赤) 片くり粉 6 (赤) 油(揚げ用) 2.5 (赤) ほうれん草 70 (赤) えのきだけ 10 ② (赤) みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.8 けずりぶし 0.2 (赤) じゃがいも 30 (赤) たまねぎ 20 (赤) 生わかめ 4 (赤) 赤みそ(京北) 11 けずりぶし 1.7
料	① (赤) 上豚肉 20g (赤) とろふ 80 (赤) たまねぎ 30 (赤) しょうが 0.9 (赤) 干しいたけ 0.8 ② (赤) 料理酒 1 塩 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 3 (赤) 片くり粉 1.5 けずりぶし 1 (赤) だいこん葉 70 (赤) サラダ油 0.8 (赤) すりごま 2 (赤) 花かつお 0.4 みりん 0.8 うすくちしょうゆ 2.2	① (赤) 鶏肉(もも) 25g (赤) 大豆 30 (赤) たまねぎ 50 (赤) にんじん 10 (赤) ホールトマト缶詰 27 (赤) サラダ油 1 ② (赤) トマトケチャップ 4.5 ウスターソース 2.9 塩 0.8 こしょう 0.02 ローリエ 0.01 (赤) にんじん 5 (赤) キヤベツ 42 (赤) コシコシ 10 (赤) キヤベツ 7 (赤) サラダ油 0.5 ③ (赤) 塩 0.4 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1 (赤) みかん 1個 (75g)	① (赤) 鶏肉(もも) 50g (赤) 卵 30 (赤) しんじょう 0.5 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 2 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 1 ② (赤) こいくちしょうゆ 4 米 4 ③ (赤) ビーフン 27 ④ (赤) キンハム 5 (赤) まんじり 20 (赤) にんじん 10 (赤) キヤベツ 40 (赤) キヤベツ 7 ⑤ (赤) 干しいたけ 0.8 ⑥ (赤) ラー油 1 ⑦ (赤) キンクスー 5 ⑧ (赤) 料理酒 1 ⑨ (赤) 塩 0.5 ⑩ (赤) こしょう 0.02 ⑪ (赤) うすくちしょうゆ 1 ⑫ (赤) うすくちしょうゆ 4	① (赤) ししやも 2尾 (36g) (赤) 油(揚げ用) 1 (赤) 小松菜 50 (赤) ひじき 2 (赤) ごま油 0.5 (赤) いりごま 1 (赤) 花かつお 0.4 (赤) さとう 0.4 ② (赤) みりん 1 こいくちしょうゆ 3 (赤) 油あげ 10 (赤) 里いも(小) 30 (赤) たまねぎ 20 (赤) ごぼう 10 (赤) 赤みそ 5 (赤) 信州みそ 4 けずりぶし 1.7	① (赤) 牛肉 35g (赤) たまねぎ 70 (赤) にんじん 15 (赤) ホールトマト缶詰 20 (赤) サラダ油(炒め用) 1 (赤) サラダ油(ルー用) 2 (赤) パン粉 4 (赤) 小麦粉 8 (赤) パスターソース 6 ② (赤) 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 (赤) じゃがいも 20 (赤) にんじん 10 (赤) キヤベツ 40 (赤) オリーブオイル 1 (赤) さとう 0.4 ③ (赤) こしょう 0.4 こりんご 0.02 酢 1.5

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフませごはん ⑦こぎつねちらし(具)……油あげ・にんじん・干しいたけの具を各自がごはんに入れて食べます。

### 「おいしいシチュー」

3年 山田 さら

わたしは、シチューが好きです。なぜかという、シチューを食べるとあたたまるからです。わたしは、きゅう食を友だちと食べる時、一人で食べるよりも、みんなで食べたほうがもっとおいしくなって、心がほかほかします。

もう一つあって、シチューの好きなりゆは、ぐがいっぱい入っているからです。何が入っているかという、にんじんやじゃがいもや玉ねぎやお肉が、いっぱい入っています。

私はきゅう食調理員さんにおいしいをいいたいです。なぜかという、毎日、全校のみんなに、おいしいごはんを作ってくれているからです。わたしは、きゅう食調理員さんが、工夫をしていると思います。なぜ分かったかと言うと、シチューに、ハッピーキャロットを入れて、みんなを楽しませるために、入れているからです。調理員さん、ありがとう。

### 「やる気をくれるきゅう食」

3年 ひろせ ほのか

わたしは、ひらてんにつけにやるきがもらえます。なぜかという、わたしが好きなひらてんに、やさいやこんにやくが入っているからです。ちょうりいんさんの作るきゅう食は、なんでもおいしいけどわたしは、ひらてんにつけが一番おいしくて、やるきをもらえます。

「きょうのきゅう食は何かな？」と、考えてこんだてを見ただけでやるきが、もわもわと、わいてきます。

「早くたべたいな。」と思いながらいつもきゅう食をまっています。きゅう食当番になると毎日がたのしみです。「早く早く。」ときゅう食をまつのもたのしいです。毎日元気で五時間目もがんばれるのは、きゅう食とちょうりいんさんのおかげです。これからもずっときゅう食に元気をもらいたいです。

だいすき給食  
おおみや  
～大宮小学校～

### 「大好きな、カレーうどん」

3年 古本 かほ

私の好きな給食は、カレーうどんです。

どうしてかという、わたしは、カレーうどんが好きなので、カレーうどんならどっちも味わえるから好きです。そして、あたたかいのでほっとできます。つくえを合わせてはんで食べたり、みんなとしゃべって食べたりすると楽しいです。

私は給食ちょうりいんさんが、全部作っていると初めて聞いたとき、とてもびっくりして「これからも味わって食べたいな。」と思いました。

給食ちょうりいんさん。いつもおいしいごはんを作ってくれてありがとうございます。これからもがんばっておいしいごはんを作って、みんなをよろこばせてください。わたしたちも給食をのこさずに食べます。

### 「楽しい給食」

3年 えべ 花音

わたしが好きなきゅう食は、カレーです。なぜかという、コクのあるルーを口にながしいれると、しぜん元気になり、五時間目もがんばろうという気持ちになれるからです。

きゅう食を食べる時には、やっぱりみんなで食べるのが一番です。一人で食べる給食もわるくはないですが、みんなで食べると、「おいしいね。」と話したり、「これ、おいしい。」と、だれかが言う、おいしい給食がもっとおいしくなるし、一人の時よりも、にぎやかになり、給食ちょうりいんさんの一生けんめいな思いと、友だちと食べる楽しさが一しょになって、給食パワーをかんじるからです。

給食ちょうりいんさんに、つたえたいことがあります。「いつもありがとうございます。味わって楽しく食べることが楽しいと学ばせてもらいました。」と言いたいです。

〔交通安全標語〕 ストップし 周りを一度 見わたそう 市原野小学校 6年 尾崎 円香

〔環境標語〕 ポイすての ごみをなくして 川美しく 静原小学校 4年 土明 匠真

月日(曜)	⑤ 7月17日(火)	⑥ 7月18日(水)	⑧ 7月19日(木)	① 7月20日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 肉みそいため ② わかめスープ	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① はものこはくあげ ② 伏見とうがらしのおかか煮 ③ すまし汁	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 平天の煮つけ ② 京野菜のごまみそかけ	(黄) コッパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ① 豚肉のケチャップ煮 ② 野菜のスープ煮
材	(赤) 上肉 豚 肉 20g (赤) 大はし 豆 17 (赤) しょうゆ 25 (赤) しょうゆ 0.4 (赤) しょうゆ 0.4 (赤) しょうゆ 20 (赤) しょうゆ 0.8 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 4 (赤) しょうゆ 1.1 (赤) しょうゆ 1.5 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 1.6 (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) はし しょうゆ 50g (赤) はし しょうゆ 2 (赤) はし しょうゆ 1 (赤) はし しょうゆ 0.2 (赤) はし しょうゆ 1.7 (赤) はし しょうゆ 9 (赤) はし しょうゆ 1.5 (赤) はし しょうゆ 2.5 (赤) はし しょうゆ 15 (赤) はし しょうゆ 5.5 (赤) はし しょうゆ 15 (赤) はし しょうゆ 1 (赤) はし しょうゆ 0.9 (赤) はし しょうゆ 1.8 (赤) はし しょうゆ 0.2 (赤) はし しょうゆ 30 (赤) はし しょうゆ 20 (赤) はし しょうゆ 0.8 (赤) はし しょうゆ 0.2 (赤) はし しょうゆ 4 (赤) はし しょうゆ 0.8 (赤) はし しょうゆ 0.8	(赤) 鶏 肉 30g (赤) 平天 40 (赤) うずら卵 25 (赤) にんじん 20 (赤) たけのこ 10 (赤) 三み 1 (赤) 三み 2.3 (赤) こいくちしょうゆ 4.5 (赤) 賀茂なす 22.5 (赤) 万願寺とうがらし 2 (赤) 万願寺とうがらし 15 (赤) 万願寺とうがらし 30 (赤) 万願寺とうがらし 0.5 (赤) 万願寺とうがらし 0.7 (赤) 万願寺とうがらし 1.5 (赤) 万願寺とうがらし 3 (赤) 万願寺とうがらし 2 (赤) 万願寺とうがらし 2.5 (赤) 万願寺とうがらし 2 (赤) 万願寺とうがらし 1 (赤) 万願寺とうがらし 0.2	(赤) 上肉 豚 肉 35g (黄) ジャガイモ 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 (赤) ミックスビーンズ 20 (赤) たまねぎ 15 (赤) にんじん 10 (赤) キャベツ 40 チキンスープ 10 塩 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.5 ローリエ 0.01
料	(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 (赤) 鶏 肉 25 (赤) にんじん 15 (赤) たけのこ 10 (赤) 干しいたけ 0.8 (赤) さとう 1 うすくちしょうゆ 2.5 (赤) 油 あげ 12 (赤) さとう 0.3 みりん 1.1 うすくちしょうゆ 1.7 けずりぶし 0.2 (赤) にんじん 5 (赤) もやし 55 (赤) ほうれん草 20 うすくちしょうゆ 2	(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 (赤) 鶏 肉 25 (赤) にんじん 15 (赤) たけのこ 10 (赤) 干しいたけ 0.8 (赤) さとう 1 うすくちしょうゆ 2.5 (赤) 油 あげ 12 (赤) さとう 0.3 みりん 1.1 うすくちしょうゆ 1.7 けずりぶし 0.2 (赤) にんじん 5 (赤) もやし 55 (赤) ほうれん草 20 うすくちしょうゆ 2	(赤) 鶏 肉 30g (赤) 平天 40 (赤) うずら卵 25 (赤) にんじん 20 (赤) たけのこ 10 (赤) 三み 1 (赤) 三み 2.3 (赤) こいくちしょうゆ 4.5 (赤) 賀茂なす 22.5 (赤) 万願寺とうがらし 2 (赤) 万願寺とうがらし 15 (赤) 万願寺とうがらし 30 (赤) 万願寺とうがらし 0.5 (赤) 万願寺とうがらし 0.7 (赤) 万願寺とうがらし 1.5 (赤) 万願寺とうがらし 3 (赤) 万願寺とうがらし 2 (赤) 万願寺とうがらし 2.5 (赤) 万願寺とうがらし 2 (赤) 万願寺とうがらし 1 (赤) 万願寺とうがらし 0.2	(赤) 上肉 豚 肉 35g (黄) ジャガイモ 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 (赤) ミックスビーンズ 20 (赤) たまねぎ 15 (赤) にんじん 10 (赤) キャベツ 40 チキンスープ 10 塩 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.5 ローリエ 0.01

\*台風接近時には、献立を変更する場合があります。献立変更が決まり次第、文書によりお知らせいたします。



月日(曜)	⑩ 7月23日(月)
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 もやしの煮びたし
材	(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 (赤) 鶏 肉 25 (赤) にんじん 15 (赤) たけのこ 10 (赤) 干しいたけ 0.8 (赤) さとう 1 うすくちしょうゆ 2.5 (赤) 油 あげ 12 (赤) さとう 0.3 みりん 1.1 うすくちしょうゆ 1.7 けずりぶし 0.2 (赤) にんじん 5 (赤) もやし 55 (赤) ほうれん草 20 うすくちしょうゆ 2
料	(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 (赤) 鶏 肉 25 (赤) にんじん 15 (赤) たけのこ 10 (赤) 干しいたけ 0.8 (赤) さとう 1 うすくちしょうゆ 2.5 (赤) 油 あげ 12 (赤) さとう 0.3 みりん 1.1 うすくちしょうゆ 1.7 けずりぶし 0.2 (赤) にんじん 5 (赤) もやし 55 (赤) ほうれん草 20 うすくちしょうゆ 2

### 7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	小麦	落花生	えび	かに
7/20	① 野菜のスープ煮	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
7/4	⑦ セタそうめん	そうめん	×	×	×	○	×	×
7/23	⑩ 高野豆腐と野菜のたき合わせ	高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×
7/17	⑮ 肉みそいため	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、京都市教育委員会のホームページからも見ることが出来ます。

\*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

#### 7月分 平均栄養量

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
高学年	730	28.8
中学年	650	26.0
低学年	581	23.5

#### よくかんで食べよう

#### 今月の行事献立

行事名	献立番号
七夕	7

### よくかんで食べよう

「よくかむといいことがいっぱい!」

- 歯ならびがよくなる  
あごが発達して、きれいな歯ならびになります。
- むし歯になりにくくなる  
よくかむと、だ液が出て、よこれやばい菌を洗い流してくれるので、むし歯になりにくくなります。
- 脳のはたらきがよくなる  
よくかむと、あごや口の筋肉がよく動きます。そうすると、脳の血流がよくなり、脳がよくなるようになります。
- おいしさがよくわかるようになる  
よくかむと、口の中で食べ物の味や香りなどをしっかり感じとり、味わうことができます。食べ物のおいしさがよくわかるようになります。

#### 「よくかんで食べるために」

- ★かみごたえのあるものを食べましょう  
かたいもの・弾力のあるもの・せんに質の多いものを献立に取り入れると、自然とかむ回数が増えます。
- ★大き目に切りましょう  
具材を大き目に切ることで、同じ食材でもかみごたえがアップします。
- ★一口の量を少なめにしましょう  
一度にたくさん食べ物を口に入れてしまうと、よくかんで食べることができません。

行事献立 和(なごみ)献立 今月のセルフませごはん ⑦こぎつねちらし(具)……油あげ・にんじん・干しいたけの具を各自がごはんに混ぜて食べます。

### 和食について知ろう

#### ～7月分の「和(なごみ)献立」の紹介～

今月の和(なごみ)献立は、献立番号⑥の「はものこはくあげ・伏見とうがらしのおかか煮・すまし汁」です。

#### 「はものこはくあげ」

「はも」は、京都の三大祭りの1つ「祇園祭」に欠かせない魚で、「祇園祭」は「はも祭り」ともよばれています。はもは生命力が強く、海から遠い京都まで生きたまま輸送できるため、鮮魚に乏しい京都で好まれました。はもは小骨が多く、他の地域では見向きもされない魚だったといわれています。しかし、京都では皮は切らずに小骨だけを切る「骨切り」という独特の調理技術が発達し、揚げ物やかば焼き、酢の物、湯引きした「おとし」、「はも寿司」にして食べられてきました。昔の人々の知恵を知り、京都の夏の味覚を楽しんで食べてほしいです。

#### 「伏見とうがらしのおかか煮」

伏見とうがらしは、夏の京野菜の1つです。別名「ひもとう」とよばれるほど、細長く皮がやわらかいのが特徴です。油で炒めた後、ちくわとこんにやくと一緒に昆布だしで煮、最後に花かつおを入れて仕上げています。夏の京の伝統的なおかずとして、伝えていきたいです。

#### 「すまし汁」

今月の「すまし汁」は、だし昆布とけずりぶしからだしをとり、さらに干しいたけの戻し汁も合わせただしを使っています。昆布のうま味成分「グルタミン酸」とけずりぶしのうま味成分「イノシン酸」、干しいたけのうま味成分「グアニル酸」と3つが合わさり、うま味の強いだしになります。だしのうま味や香りと、とうふ・小松菜・しいたけをいっしょに味わってほしいです。

### 夏の京野菜について知ろう

#### 「万願寺とうがらし」

舞鶴市万願寺地区で誕生したとうがらしです。「とうがらしの王様」とよばれるほど大きなとうがらしです。皮がやわらかく、甘みがあるのが特徴です。種が少なく、焼く・煮る・揚げるなどいろいろな調理法で楽しめます。現在では舞鶴だけでなく、京都府内や他府県でもつくられています。給食では京都府産の万願寺とうがらしを使います。

#### 「伏見とうがらし」

伏見とうがらしは、古くは伏見を中心に栽培されてきた京野菜です。先がとがっていて15cm程の長さになります。とうがらしの中では、最も長くなる品種です。辛みがなく、火を通すと甘味と香りがよくなります。昔から、夏の京の伝統的なおかずに使われ、親しまれてきました。

#### 「賀茂なす」

京都市北区上賀茂の特産品として有名で、直径が12～15cmくらいのボールのように丸いなすです。皮がやわらかく甘みがあるのが特徴です。でんがくや煮物などに使われます。今月の給食では、万願寺とうがらしとともに「京野菜のごまみそかけ」に登場します。

京都市教育委員会のホームページから、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。