



平成30年9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 8月27日(月)	② 8月28日(火)	⑥ 8月29日(水)	⑬ 8月30日(木)	⑱ 8月31日(金)
献立名	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 豚肉と野菜の煮つけ ② ほうれん草ともやしのごま煮	(黄) 黒糖コッペパン (赤) 牛乳 ① 牛肉のトマト煮こみ ② ごぼうのソテー	① 五目ごはん(アルファ化米) (赤) 牛乳 ② 豚汁	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① プリプリ中華いため ② とうふと青菜のスープ	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① さんまのかわり煮 ② えだ豆 ③ すまし汁
材	(赤) 豚肉 25g (黄) ジャガイモ 65 (緑) にんじん 15 (緑) 三度豆 10 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) 三温糖 0.8 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.5 (緑) ほうれん草 50 (緑) もやし 40 (黄) すりごま 3 みりん 1.7 こいくちしょうゆ 3.4 けずりぶし 0.2	(赤) 牛肉 30g (黄) ジャガイモ 70 (緑) たまねぎ 20 (緑) ホールトマト缶詰 20 (黄) サラダ油 1 料理酒 1 トマトケチャップ 15 ウスターソース 1.1 塩 0.4 こしょう 0.02 オールスパイス 0.03 パスタ 0.03 (赤) まぐろ油漬 10 (緑) にんじん 5 (緑) ごぼう 25 ② (黄) サラダ油 0.5 (黄) すりごま 2 こしょう 0.2 うすくちしょうゆ 0.9	(黄) アルファ化米 70g (赤) チキンささみ(水煮) 30 (緑) たけのこ缶詰 15 (緑) 乾燥にんじん 3 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) サラダ油 1 料理酒 1 オイスターソース 5 塩 0.5 こいくちしょうゆ 3 (赤) 豚肉 15 (赤) 油あげ 12 (緑) たまねぎ 20 (緑) にんじん 10 (緑) ごぼう 10 (赤) 赤みそ 6 (赤) 信州みそ 5 けずりぶし 1.7	(赤) 鶏肉(もも) 35g (黄) 揚げ油 0.5 まよネ 1 こいくちしょうゆ 2.3 (緑) こいくちしょうゆ 15 (緑) にんじん 0.8 (緑) にんにく 0.5 (赤) りんご 40 (赤) 卵 30 (赤) 缶詰 15 (赤) 干しいたけ 0.8 (赤) とうふ 1 (赤) トウバンジャン 1.5 (赤) こいくちしょうゆ 0.2 (赤) うすくちしょうゆ 2.3 (赤) こいくちしょうゆ 2 ② (黄) 小麦粉(打ち粉用) 0.5 (赤) 片くり粉 1 (赤) 片くり粉 30 (赤) 片くり粉 10 (赤) 片くり粉 15 (赤) 片くり粉 15 (赤) 片くり粉 0.5 (赤) 片くり粉 0.3 うすくちしょうゆ 4	(赤) さんま 1切(40g) (緑) しょうが 1.6 (黄) ごま油 0.3 (赤) 赤みそ 1.5 (黄) 三温糖 2.5 料理酒 3 トウバンジャン 0.1 こいくちしょうゆ 1 米 1.5 ② (緑) えだ豆 14 塩 0.5 (赤) とろろ 40 (緑) ほうれん草 10 (緑) 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
月日(曜)	⑬ 9月3日(月)	③ 9月4日(火)	⑨ 9月5日(水)	⑳ 9月6日(木)	⑭ 9月7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 ごま酢煮	(黄) 味つけコッペパン (赤) 牛乳 ① チリコンカーン ② ほうれん草のソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 夏野菜のかきあげ ② かみなりこんにゃく ③ 赤だし	(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	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① さけとだいこん葉のまぜごはん(具) ② ほうれん草のおかか煮 ③ いものこ汁
材	(赤) 鶏肉 30g (赤) 平天 40 (緑) にんじん 10 こんにゃく 30 (赤) うずら卵缶詰 20 (黄) 三温糖 1 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 3.2 (緑) にんじん 5 (緑) キャベツ 42 (赤) 細切こんにゃく 0.5 (黄) すりごま 1.5 (黄) さとう 0.8 うすくちしょうゆ 3 米 酢 1.3	(赤) 牛肉 28g (赤) 大豆 28 (赤) たまねぎ 55 (緑) にんじん 10 (黄) サラダ油 0.8 (黄) サラダ油 0.5 料理酒 1 カレー粉 0.7 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 (赤) ほうれん草 70 (赤) コーン 15 (黄) サラダ油 0.7 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.1	(赤) ちくわ 25g (赤) にんじん 5 (赤) かぼちゃ 25 (赤) ゴーヤ 7 (黄) 小麦粉(打ち粉用) 6 (黄) 小麦粉(衣用) 6 (黄) 片くり粉 2 塩 0.2 (黄) 揚げ油 15 こしょう 40 (黄) ごま油 0.5 (赤) 花かつお 0.3 (黄) さみり 0.8 うすくちしょうゆ 1.2 けずりぶし 0.3 けずりぶし 40 (赤) とろろ 5 (赤) 信州みそ 4 (赤) 八丁みそ 5 けずりぶし 2	(赤) 豚肉 40g (黄) ジャガイモ 80 (赤) たまねぎ 30 糸こんにゃく 20 (黄) サラダ油 1 (赤) 赤みそ 7 (黄) 三温糖 1.5 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 12 (赤) だいこん葉 45 (赤) 乾燥切干大根 5 (黄) 三温糖 1.3 うすくちしょうゆ 4.2 けずりぶし 2	(赤) さけフレーク 20g (赤) だいこん葉 30 (赤) いりごま 3 (黄) サラダ油 0.5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 3 (赤) ほうれん草 60 (赤) 花かつお 0.8 みりん 0.9 こいくちしょうゆ 1.9 だし昆布 0.2 (赤) 里いも(小) 30 (赤) にんじん 5 (赤) ごぼう 10 (赤) しめじ 10 (赤) 赤みそ(京北) 11 けずりぶし 1.7

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立

今月のセルフまぜごはん

⑦とりめし(具)…鶏肉・にんじん・ごぼう・しょうが・干しいたけの具を各自がごはんに入れて混ぜて食べます。
⑭さけとだいこん葉のまぜごはん(具)…さけフレーク・だいこん葉・いりごまの具を各自がごはんに入れて混ぜて食べます。

<育てていきたい「食べる力」>

桂東小学校 栄養教諭 増田 真弓

お子さんが生まれた時のことを思い出すことはあります。生まれてすぐの授乳期には、目と目を合わせ優しい声かけと温もりを通してゆったりと母乳(ミルク)を飲むことで心の安定がもたらされ、「食欲」が育まれていきます。

離乳期には、離乳食を通して少しずつ食べ物に親しみながら、「咀嚼(かむ)」と「嚥下(のみこむ)」を体験していきます。離乳期も後期になると、自分でつかんで食べたいという意欲が芽生え、手づかみで食べ始めます。「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて物をつかんで、口まで運び、口に入れるという「行動の発達」です。それを繰り返すうちに、スプーンや食器にも関心を持ち始めます。いろいろな食べ物を見る、触る、味わう体験を通して、「自分で進んで食べようとする力」を育み一生を通じての「食べる力の基礎」を作ります。

幼児期には、睡眠、食事、遊びといった活動が活発になります。十分に遊ばせ、「おなかすいた」感覚をもたせて食事を規則的にとることを繰り返し体験することで「生活リズム」が作られていきます。また、この時期に食べ慣れないものや嫌いなものも出てきます。用意された食事の中から、子ども自身が食べる量を加減して食べてみることで、ちょうどよい量がわかるようになります。家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうことで食べ物や食べることへの関心が広がっていきます。「うちの子はなぜ〇〇できないのだろう」と思う前に少しフィードバックして考える機会にしましょう。

子どもの成長はとても早いです。食のさまざまな経験が少ないまま学童期へ進んだ子どもたちは、どうしたらよいか困っているはず。給食時間の子どもたちの様子の中で、おかずをひとつと口の量を食べられるという子がいたり、うまく舌が使えず歯の上に食べ物をのせ

られなかったり、かむことがうまくできなったりする児童がいます。食べることに不安を抱く児童もいます。学校では日々の給食を通して、担任や栄養教諭が児童の発達段階に合わせて関わり、ひとつひとつの経験を獲得させていきます。離乳期や幼児期において用意された食事の中から、自分で食べる量を確認し調節していくことができている場合は、空腹感を満たす量やその心地よさを今、日々の給食の中でクラスの子と一緒に体験していくこともありません。

学童期には、体験学習や食に関する活動を通して食べてみたい、作ってみたい、もっと知りたい、そして誰かに伝えたいといった食への興味や関心が深まり、自分が理解したことを積極的に試してみようとする力が育っていきます。5月の「さかなパワーをみつけよう」の食に関する指導の中では、2年生が骨の取り方や魚の栄養について学習しました。子どもの感想の多くに「さかなをたべるといいことがこんなにたくさんあるなんてしりませんでした」「さかなのほねのとりかたをやって、さかながたべたくまりました」「いろいろなさかなでやってみたい」「またおうちでもやりたい」と食への興味関心が深まり、家で「魚を出してほしい」と子どもから言われてビックリしました。という保護者からの声も届きました。学校では食に関する指導や教科の中で、栄養バランスや食材から調理、食卓までのプロセスなど食に関する幅広い知識を習得し、給食を通して食べ物や食に関する体験をし、自分に必要なものを自分で選んで生活していけるような姿を目指して指導を進めています。「食」は、生まれた時から誰もが毎日関わっています。食べることは命をつなげていくことであり、生涯関わっていくことです。その基礎を作っていくそれぞれの発達段階で「食べる力」を育てる環境作りが必要と日々感じます。学校・家庭・地域のいろいろな食の場面で、点と点をつなげていく役目を栄養教諭として学校から発信していければと思います。

参考文献：厚生労働省「食を通じた子どもの健全育成(一いむゆる「食育」の視点から)のあり方に関する検討会」報告書

9月1日は「防災の日」

災害に備え家庭内でも備蓄をしましょう!

大規模な災害が起こると、電気やガス、水道などが使えなくなることがあります。また、がれき等により流通が機能せず、いつもどおり買い物ができなくなる恐れもあります。いつ災害が起きても慌てることのないように日頃から少なくとも3日分、できれば1週間分の食料品や飲料水を備蓄しておきましょう。

ご家庭での備蓄については、災害用のものを購入しなくても、普段から購入している食料品やペットボトル飲料水などを賞味期限を迎えるまでに計画的に使用し、使った分を新たに買い足すという方法で備蓄することができます。この方法ならば、普段から食べているもので、災害時でも安心して食事をとることができます。

今月の給食には、大規模な災害時に避難所などで提供されるアルファ化米を活用した献立番号⑥「五目ごはん(アルファ化米)」が登場します。給食では、アルファ化米と日もちのする乾燥野菜、保管できるようにレトルトパウチされたチキンささみを一緒に学校の釜で炊きます。食べた感想をお子様へ聞いていただくとともに、家庭での備蓄について話し合ってみてください。

アルファ化米とは?

炊いたお米を急速に乾燥させたもので、長期保管が可能です。電気やガスがなく、お米を炊くことができない状況でも、お湯や水を加えるだけでご飯として食べられます。大型スーパーなどでも販売されています。

〔防災標語〕まだ平気 その一瞬が命取り 西陣中央小学校 6年 柳森 結翔

〔環境標語〕排気ガス 出さないために 歩こうよ 新町小学校 5年 野島 煌世

献立表 (9月10日 - 9月14日) with columns for date, name, ingredients, and nutrients.

献立表 (9月18日 - 9月21日) with columns for date, name, ingredients, and nutrients.

*特別給食の実施は、各学校により異なります。各学校の予定をご確認ください。

*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。



献立表 (9月25日 - 9月28日) with columns for date, name, ingredients, and nutrients.

今月の給食指導の目標
当番や係は速く上手にしよう

Table showing monthly event schedule with columns for event name and number.

Table showing average nutrition for September by grade level (High School, Middle School, Elementary School).

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフまぜごはん

Table for allergen information: 9月分アレルギーの原因物質を含む食品の表示について

*「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。
*たろこ、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。
*卵類・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。

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)を見ることが出来ます。【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。