平成30年9月分 京都市小学校給食献立表

京都はぐくみ憲章

伏見支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	＊㉛ 8月27日(月)	❺ 8月28日(火)	⑲ 8月29日(水)	⑬ 8月30日(木)	⑮ 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チキンのアングレス ②野菜のスープ煮	(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	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①チキンカレー ②ひじきのソテー	(黄)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
材料	① (赤)上豚肉 25g (黄)じゃがいも 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 ② (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	① (赤)鶏肉(もも) 55g 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 7 (黄)油(揚げ用) 3 (黄)さとう 1 トマトケチャップ 7 ウスターソース 5 ② (黄)じゃがいも 20 (緑)たまねぎ 15 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 30 チキンスープ 10 塩 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.3 ローリエ 0.01	① (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 米酢 1.5 ② (緑)えだ豆 14 塩 0.5 ③ (赤)とうふ 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	① (赤)鶏肉 30g (黄)じゃがいも 40 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 15 (緑)しょうが 0.4 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)バター 4 (黄)小麦粉 6 カレー粉 1.2 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 (赤)ヨーグルト(調理用) 5 トマトピューレ 5 フルーツチャツネ 2 バーベキューソース 4 ウスターソース 1.7 塩 0.8 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 オールスパイス 0.03 こいくちしょうゆ 1.4 ローリエ 0.01 ② (赤)ミックスビーンズ 15 (緑)にんじん 10 (赤)ひじき 3 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2	① (赤)鶏肉(もも) 35g (黄)ごま油 0.5 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 にんにゃく 40 (赤)ずら卵缶詰 30 (緑)たけのこ缶詰 15 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 1.5 トウバンジャン 0.2 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 2 米酢 0.5 (黄)片くり粉 1 ② (赤)とうふ 30 (緑)にんじん 10 (緑)ほうれん草 15 チキンスープ 15 料理酒 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4
月日(曜)	⑳ 9月3日(月)	❷ 9月4日(火)	❻ 9月5日(水)	⑱ 9月6日(木)	❾ 9月7日(金)
献立名	(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)味つけコッペパン (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なま節のしょうが煮 ②ひじきの煮つけ ③すまし汁(そうめん入り)	(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
材料	① (赤)上豚肉 40g (黄)じゃがいも 80 (緑)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 ② (赤)油あげ 12 (緑)だいこん葉 45 (緑)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	① (赤)牛肉 30g (黄)じゃがいも 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 バジル 0.03 ② (赤)まぐろ油漬 10 (緑)にんじん 5 (緑)ごぼう 25 酢 1 (黄)サラダ油 0.5 (黄)すりごま 2 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.9	① (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 ② (赤)上豚肉 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	① (赤)なま節(角) 40g (緑)しょうが 1.3 (黄)さとう 1.2 みりん 1.2 料理酒 1.6 こいくちしょうゆ 0.8 うすくちしょうゆ 1.2 ② (赤)油あげ 12 (緑)にんじん 10 (赤)ひじき 4 (黄)サラダ油 0.5 (黄)三温糖 0.8 みりん 2 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 1 ③ (黄)そうめん 8 (赤)かまぼこ 10 (緑)ほうれん草 20 (緑)干しいたけ 0.5 みりん 0.3 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.8 だし昆布 0.8	① (赤)ちくわ 25g (緑)にんじん 5 (緑)かぼちゃ 25 (緑)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)油(揚げ用) 15 こんにゃく 40 ② (黄)ごま油 0.5 (赤)花かつお 0.3 (黄)さとう 0.8 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 0.3 ③ (赤)とうふ 40 (赤)生わかめ 5 (赤)信州みそ 4 (赤)八丁みそ 5 けずりぶし 2

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

お子さんが産まれた時のことを思い出すことはありますか。

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はじめます。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ことの基礎』**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，「おなかがすいた」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○○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てみませんか。

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です。給食時間の子どもたちの様子の中で，おかずをやっとひ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か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ない場合は，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友達と一緒に体感していくこともあるかもしれません。

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しって，さかながたべたくなりました」「いろいろなさかなでやってみたいです」「またおうちでもやりたいです」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。その基盤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（ーいわゆる「食育」の視点からー）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なので，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に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〕あらかじめ　家族で決めよう　ひなん場所　横大路小学校　6年　田中　空

〔環境標語〕水道水　出しっぱなしは　むだづかい　下鳥羽小学校　4年　高橋　愛純

栄養の三色分け　（赤）…体をつくる（たんぱく質・カルシウムなど）　（黄）…熱や力のもとになる（炭水化物・脂質など）　（緑）…体の調子を整える（ビタミン類・無機質など）

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！

月日(曜)	⑫ 9月10日（月）	❶ 9月11日（火）	⑭ 9月12日（水）	㉒ 9月13日（木）	⑩ 9月14日（金）
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①おからそぼろ丼（具） ②もやしの煮びたし ③みそ汁	(黄)小型コッペパン (赤)牛乳 ①イタリアンスパゲティ ②ソテー	(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	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①肉みそいため ②はるさめスープ	(黄)胚芽米ごはん (赤)牛乳 ①いわしのかばやき風 ②高野どうふと野菜のたき合わせ
材料	① (赤)鶏ひき肉 40g (赤)おたにし干サダ 1.5 (緑)かぼちゃ 20 (緑)ひらたけ 5 (緑)しいたけ 0.5 (黄)サラダ油 0.5 (黄)とりうん酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.8 ② (赤)げんこつ 6.9 (黄)あぶらあげ 12 (黄)とりうん酒 0.3 みりん 1.1 すくちしょうゆ 1.7 うすくちしょうゆ 0.2 (緑)ずんだ 5 (緑)やまいも 55 (緑)ほうれん草ゆぎ 20 すくちしょうゆ 2 ③ (緑)うたまねぎ 25 (黄)切り干大根（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	① (黄)スパゲティ（デュラム・セモリナ） 30g (赤黄)ベーコン 20 (緑)たまねぎ 40 (緑)ズッキーニ 10 (緑)ピーマン 7 (緑)にんにく 1 (緑)ホールトマト缶詰 15 (黄)オリーブオイル 2 トマトケチャップ 12 ウスターソース 2.5 塩 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.7 ② (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 42 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.6	① (赤)さけフレーク 20g (緑)だいこん葉 30 (黄)いりごま 3 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 3 ② (緑)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 ③ (黄)里いも（小） 30 (緑)にんじん 5 (緑)ごぼう 10 (緑)しめじ 10 (赤)赤みそ（京北） 11 けずりぶし 1.7	① (赤)上豚肉 20g 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1 (赤)大豆 15 (緑)ほうれん草 25 (緑)しょうが 0.4 (緑)にんにく 0.4 こんにゃく 20 (緑)しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (赤)赤みそ 4 (黄)赤さ料理酒 1 コチジャン 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 ② (緑)たまねぎ 15 (緑)ぎんじん 5 (緑)もやし 15 (緑)チンゲン菜 10 (赤)ずら卵缶詰め 20 (黄)はるさめ 3 チキンスープ 15 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4	① (赤)いわし（切身） 60g (緑)しょうが 2.4 料理酒 2 うすくちしょうゆ 1.1 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 7 (黄)油（揚げ用） 3 (黄)さとう 2.4 みりん 2.8 こいくちしょうゆ 4 ② (赤)高野どうふ（角切） 12 (黄)さとう 2 うすくちしょうゆ 5 けずりぶし 1 (赤)鶏肉 25 (緑)にんじん 15 (緑)たけのこ缶詰 10 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)さとう 1 うすくちしょうゆ 2.5

月日(曜)	㉑ 9月18日（火）	和 ❼ 9月19日（水）	❽ 9月20日（木）	❸ 9月21日（金）
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①マーボどうふ ②ほうれん草ともやしのいためナムル	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①とりめし（具） ②切干大根の三杯酢 ③みそ汁 ④おはぎ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①牛肉のしぐれ煮 ②里いもの煮つけ ③キャベツのすまし汁	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ①チリコンカーン ②ほうれん草のソテー
材料	① (赤)豚ひき肉 25g (赤)とうふ 90 (緑)たまねぎ 40 (緑)しょうが 0.8 (黄)サラダ油 1 チキンスープ 10 (赤)赤みそ 2.5 (黄)さとう 0.5 料理酒 1 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 こいくちしょうゆ 1.5 塩 0.2 こしょう 0.02 (黄)片くり粉 2 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	① (赤)鶏肉 40g (緑)にんじん 5 (緑)ごぼう 15 (緑)しょうが 0.3 (緑)しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (黄)とりうん酒 1.5 料理酒 2 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 ② (緑)にんじん 7 (緑)乾燥切干大根 5 (赤)細切こんぶ 0.5 (黄)りご 2 (黄)いさとう 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 2 米酢 1.7 ③ (赤)うふ 35 (緑)とえのきだけ 10 (赤)生わかめ 4 (赤)赤みそ（京北） 11 けずりぶし 1.7 ④ (赤黄)おはぎ 1個（35g）	① (赤)牛肉 40g (緑)にんじん 10 (緑)三度豆 10 (緑)しょうが 1.6 糸こんにゃく 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 1.5 料理酒 2 こいくちしょうゆ 4.6 ② (黄)里いも 50 (黄)三温糖 0.5 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 1.1 うすくちしょうゆ 1.1 けずりぶし 1 ③ (赤)油あげ 10 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 20 塩 0.4 うすくちしょうゆ 4 けずりぶし 1.5	① (赤)牛ひき肉 28g (赤)大豆 28 (緑)たまねぎ 55 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油 0.8 (黄)三温糖 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 ② (緑)ほうれん草 70 (緑)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

＊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。

月日(曜)	⑰ 9月25日（火）	⑯ 9月26日（水）	⑪ 9月27日（木）	❹ 9月28日（金）
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①きつね丼（具） ②小松菜とひじきのいためもの ③みそ汁	(黄)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)麦ごはん (赤)牛乳 ①さばのたつたあげ ②五目きんぴら ③とうがんのくずひき	(黄)バターうずまきパン (赤)牛乳 ①コーンのクリームシチュー ②小松菜のソテー
材料	① (赤)油あげ 35g (黄)さとう 1.5 うすくちしょうゆ 2.8 (緑)たまねぎ 35 (黄)とりうん酒 0.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.7 ② (緑)小松菜 50 (赤)ひじき 2 (黄)ごま油 0.5 (黄)りごう 2 (赤)花かつお 0.4 (黄)とりうん酒 0.4 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 ③ (黄)じゃがいも 30 (緑)たまねぎ 20 (赤)生わかめ 4 (赤)赤みそ 5 (赤)信州みそ 4 けずりぶし 1.5	① (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 ② (緑)にんじん 5 (緑)キャベツ 42 (赤)細切こんぶ 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	① (赤)さば1切（50g） (緑)しょうが 2 料理酒 2 うすくちしょうゆ 4 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 6 (黄)油（揚げ用） 2.5 ② (赤)ちくわ 8 (緑)にんじん 5 (緑)ごぼう 30 (緑)ピーマン 7 つきこんにゃく 25 (黄)サラダ油 1 (黄)いりごま 2 (黄)さとう 1 みりん 2 こいくちしょうゆ 3.4 ③ (赤)鶏肉 10 (緑)にんじん 10 (緑)とうがん 40 (緑)しょうが 0.5 みりん 1.7 塩 0.4 うすくちしょうゆ 3.4 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 1.7	① (赤)鶏肉（もも） 25g (黄)じゃがいも 50 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 15 (緑)コーン 10 (黄)サラダ油（炒め用） 1 (黄)サラダ油（ルー用） 1 (黄)バター 2.5 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ（小角） 5 塩 0.7 こしょう 0.02 ② (赤)チキンハム 10 (緑)にんじん 5 (緑)小松菜 70 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.5

今月の給食指導の目標

当番や係は速く上手にしよう

今月の行事献立

行事名	献立番号
月見	8

9月分　平均栄養量

区分	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
高学年	739	28.8
中学年	657	25.9
低学年	586	23.2

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混ぜて食べます。

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

日	献立名		食品名	鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えび	かに
9/14	⑩	高野どうふと野菜のたき合わせ	高野どうふ（角切）	×	○	×	×	×	×	×
9/10	⑫	みそ汁	切りふ（小）	×	×	×	○	×	×	×
8/30	⑬	ひじきのソテー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
9/6	⑱	すまし汁（そうめん入り）	そうめん	×	×	×	○	×	×	×
9/18	㉑	マーボどうふ	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×
9/13	㉒	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，しらすぼし，すぼし等については，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，またはアレルゲン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）を見ることもできます。【京都市　和食推進の日】で検索してみてください。