



平成30年10月分 京都市小学校給食献立表



北・中京・下京・東山・南支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	13 10月1日(月)	9 10月2日(火)	2 10月3日(水)	8 10月4日(木)	7 10月5日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① さばのしょうが煮 ② 小松菜と切干大根の煮びたし ③ みそ汁	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 和風ドライカレー ② カットコーン ③ スープ	(黄) ミルクコッペパン (赤) 牛乳 ① 大豆と牛肉のトマト煮 ② アスパラガスのソテー ③ チーズ	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① とびうおのこはくあげ ② ごま酢煮 ③ なめこのみそ汁	(黄) 玄米ごはん (赤) 牛乳 ① 筑前煮 ② かきたま汁
材	① (赤) さば1切(54g) (緑) しょうが2 (黄) 三温糖1.8 料理酒3 こいくちしょうゆ2.9 (赤) 油揚げ12 (緑) 乾燥切干大根5 (黄) 三温糖1.2 ② (赤) みりん1.2 うすくちしょうゆ2.3 けずりぶし2 (赤) 小松菜18 うすくちしょうゆ2 (黄) ジャガイモ30 (緑) たまねぎ20 ③ (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) 牛肉40g (緑) ひんじ肉10 (赤) しんじ肉15 (赤) こしゅうがく油0.5 (赤) つきやみ20 (赤) サラダ油1 (赤) トマトケチャップ0.7 (赤) ウスターソース6 (赤) ウスターソース2 ② (赤) 塩0.3 こがりくパウダー0.01 こがりくパウダー0.08 (赤) こいくちしょうゆ0.8 (赤) こいくちしょうゆ1 (赤) カットコーン1 (赤) まねぎ30 (赤) きんぎょ5 (赤) キンズープ20 ③ (赤) 塩0.6 こしゅうがく0.02 こいくちしょうゆ0.5 うすくちしょうゆ2.3	① (赤) 牛肉25g (赤) 大豆28 (赤) たまねぎ50 (赤) にんじん10 (赤) ホールトマト缶詰30 (赤) サラダ油1 (赤) トマトケチャップ4.3 (赤) ウスターソース2.7 ② (赤) 塩0.8 こしゅうがく0.02 ローリエ0.01 (赤) にんじん5 (赤) キヤベツ42 (赤) グリーンアスパラガス20 (赤) サラダ油0.7 ③ (赤) 塩0.3 こしゅうがく0.01 うすくちしょうゆ1.1 (赤) チーズ(型)1個(15g)	① (赤) とびうお50g (赤) しょうが2 (赤) 料理酒1 こいくちしょうゆ1.5 こいくちしょうゆ1.5 (赤) 米3 (赤) 片くり粉7 (赤) 油(揚げ用)2.5 (赤) にんじん5 (赤) キヤベツ42 (赤) きんぎょ7 ② (赤) 細切りこぶ0.5 (赤) 細切りこぶ2.5 (赤) 細切りこぶ0.8 (赤) うすくちしょうゆ3 (赤) 米と小麦粉1.3 ③ (赤) うめこぎ35 (赤) 細ねぎ8 (赤) 細ねぎ2 (赤) 赤みそ(京北)11 (赤) けずりぶし1.7	① (赤) 鶏肉(もも)30g (赤) ちくわ15 (赤) にんじん10 (赤) ねぎ15 (赤) ねぎ15 (赤) ねぎ12 (赤) こんにゃく10 (赤) こんにゃく20 (赤) サラダ油1 (赤) 三温糖0.8 (赤) みりん2.3 ② (赤) こいくちしょうゆ5.1 (赤) こいくちしょうゆ25 (赤) とろろ5 (赤) とろろ25 (赤) とうもろこし20 (赤) とうもろこし0.5 (赤) うすくちしょうゆ5 (赤) 片くり粉1 ③ (赤) けずりぶし0.8 (赤) だし昆布0.8

月日(曜)	15 10月9日(火)	4 10月10日(水)	10 10月11日(木)	16 10月12日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 五目豆腐 ② ほうれん草とやしのいためナムル	(黄) 黒糖コッペパン (赤) 牛乳 ① ボルシチ ② 小松菜のソテー	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 親子 ② ひじき ③ じゃこ	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① じゃがいものそぼろ煮 ② もやしの煮びたし
材	① (赤) 上豚肉20g (赤) とろろ80 (赤) たまねぎ30 (赤) チンゲン菜13 (赤) しょうが0.8 (赤) 干しいたけ0.8 (赤) サラダ油0.8 (赤) さとう1 ② (赤) こいくちしょうゆ5.1 (赤) 片くり粉2 (赤) ほうれん草50 (赤) もやし50 (赤) ごま油1 (赤) さとう1 ③ (赤) うすくちしょうゆ4.6 (赤) 米酢1	① (赤) 牛肉30g (赤) ジャガイモ40 (赤) たまねぎ30 (赤) にんじん15 (赤) キヤベツ40 (赤) ホールトマト缶詰10 (赤) サラダ油1 (赤) ヨーグルト(調理用)5 (赤) トマトケチャップ5 (赤) パーベキューソース6 ② (赤) 塩0.9 こしゅうがく0.02 (赤) にんじん5 (赤) 小松菜70 (赤) コーロン10 (赤) サラダ油0.5 (赤) 塩0.3 ③ (赤) こしゅうがく0.01 うすくちしょうゆ1.1	① (赤) 鶏肉25g (赤) 鶏卵55 (赤) たまねぎ45 (赤) にんじん10 (赤) さとう0.5 ② (赤) うすくちしょうゆ6 けずりぶし0.3 (赤) 大豆8 (赤) 油あげ8 (赤) にんじん5 (赤) ひじき4 (赤) サラダ油0.5 (赤) 三温糖1.2 (赤) みりん2.3 ③ (赤) こいくちしょうゆ4 けずりぶし0.5 (赤) じゃこ(ミニ)1袋(5g)	① (赤) 鶏ひき肉25g (赤) ジャガイモ70 (赤) たまねぎ50 (赤) しょうが0.5 (赤) 糸こんにゃく20 (赤) サラダ油1 (赤) さとう1 ② (赤) 料理酒1 こいくちしょうゆ5.4 (赤) 片くり粉1 (赤) 油あげ12 (赤) さとう0.3 (赤) みりん1.1 (赤) 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) だいこん葉20 うすくちしょうゆ2

今月の給食指導の目標

**なんでも食べて
じょうぶな体をつくろう**

10月分 平均栄養量

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
高学年	711	28.2
中学年	633	25.3
低学年	566	22.8


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。

地産地消献立 **和** 和(なごみ) 献立 **今月のセルフませごはん** ⑩こぎつねちらし(具)…油あげ・にんじん・干しいたけ・いりごまの具を各自がごはんに入れて食べます。

～10月分の「和(なごみ)献立」の紹介～

和食について知ろう




10月分の「和(なごみ)献立」は、献立番号⑩「豚肉とれんこんの煮つけ・だいこん葉のごまいため・すまし汁・しば漬」です。主菜は秋が旬のれんこんを使った「豚肉とれんこんの煮つけ」で、今月の新献立です。れんこんのもっちりとした食感や甘みを、豚肉のうまみとともに味わってほしいおかずです。副菜は「だいこん葉のごまいため」、汁物は、ゆばとわかめ、とうふを使った「すまし汁」で、「一汁二菜」の献立です。「一汁二菜」とは、ごはんを中心に、汁物が一つとおかず二品をそろえて食べる日本の食事のかたちです。このような食事のかたちは、ごはんとともに肉や魚、野菜、大豆・大豆製品などをバランスよく食べることができます。給食では、どの月にも一汁二菜の献立が4～5回登場します。むかしから受け継がれてきた食事のかたちを、子どもたちにも知らせていきたいです。

そして今月は、「しば漬」が登場します。漬物は、和食の中で「香の物」と呼ばれ、昔から食事の締めくくりとして食べられてきました。給食では、ごはんとともにしば漬のさわやかな香りと酸味をよく感じながら食べてほしいです。

しば漬

漬物は、京都のお土産としても人気があります。「しば漬」は、「千枚漬」「すぐき」と並んで、京都の三大漬物の一つです。「しば漬」は、左京区の大原で生まれました。鮮やかな赤紫色とさわやかな香りや味が特徴です。給食で使う「しば漬」は、大原産の赤じその葉と京都府内産のなすを使って作られ、6～8月にかけて漬け込み作業が行われます。本格的な夏が来る前に赤じそが収穫され、とれたての赤じその葉と旬をむかえるなすと一緒に塩で漬けます。

しば漬の鮮やかな色とさわやかな酸味や香りは、乳酸菌によって発酵がすすむことで生み出されたものです。漬物に植物性の乳酸菌は、生きたまま腸の動きを整えてくれます。子どもたちにも、大切に作り続けられてきた「しば漬」を味わってほしいです。



豚肉とれんこんの煮つけ

<p><材料> 4人分</p> <p>豚肉(うす切り)……………160g れんこん……………160g にんじん……………50g(中1/4本) サラダ油……………小さじ1 三温糖(または上白糖)……………小さじ2と2/3 料理酒……………小さじ1 濃口しょうゆ……………大さじ1弱 みりん……………小さじ1と1/2</p>	<p><作り方></p> <p>① れんこんは、5mmくらいの厚さのいちょう切りにし、水にさらして、あく抜きをする。</p> <p>② にんじんは、5mmくらいの厚さのいちょう切りにする。</p> <p>③ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば①②の順に炒める。</p> <p>④ ③に水(50cc)を加えて煮、三温糖(または上白糖)、料理酒、みりん、濃口しょうゆで調味し、煮ふくめて仕上げる。</p>
---	--

〔交通標語〕 **右左** **一度** じゃなくて **二度** みよう 七条第三小学校 5年 北野 蒼空

〔環境標語〕 **食べ** 残し **みんな** で食べて **へら** そうよ 開晴小中学校 5年 藤吉 梓

