



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 みりん 1.2 ② (赤) うすくちしょうゆ 2.3 けずりぶし 2 (緑) 小松菜 18 うすくちしょうゆ 2 (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) 牛肉 40g (赤) ひん 10 (赤) 肉 15 (赤) しょうが 0.5 (赤) しょうゆ 20 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 2 (赤) しょうゆ 2 (赤) しょうゆ 0.7 (赤) しょうゆ 6 (赤) しょうゆ 2 (赤) しょうゆ 2 (赤) しょうゆ 0.3 (赤) しょうゆ 0.08 (赤) しょうゆ 0.8 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 30 (赤) しょうゆ 5 (赤) しょうゆ 20 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 0.6 (赤) しょうゆ 0.02 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) 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 トマトケチャップ 4.3 ウスターソース 2.7 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) グリーンアスパラガス 20 (赤) 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 ③ (赤) チーズ(型)1個(15g)	① (赤) とびうお 50g (赤) しょうゆ 2 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 1.5 (赤) しょうゆ 1.5 (赤) しょうゆ 3 (赤) しょうゆ 7 (赤) しょうゆ 2.5 (赤) しょうゆ 5 (赤) しょうゆ 42 (赤) しょうゆ 7 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 2.5 (赤) しょうゆ 0.8 (赤) しょうゆ 3 (赤) しょうゆ 1.3 (赤) しょうゆ 35 (赤) しょうゆ 8 (赤) しょうゆ 2 (赤) しょうゆ 11 (赤) しょうゆ 1.7	① (赤) 鶏肉(もも) 30g (赤) ちくわ 15 (赤) にんじん 10 (赤) しょうゆ 15 (赤) しょうゆ 12 (赤) しょうゆ 10 (赤) しょうゆ 20 (赤) しょうゆ 1 (赤) しょうゆ 0.8 (赤) しょうゆ 2.3 (赤) しょうゆ 5.1 (赤) 鶏卵 25 (赤) とうふ 25 (赤) ほうれん草 20 (赤) うすくちしょうゆ 5 (赤) 片くり粉 1 けずりぶし 0.8 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) とうふ 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 塩 0.5 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 ② (赤) ごま油 1 (赤) さとう 1 うすくちしょうゆ 4.6 米 酢 1	① (赤) 牛肉 30g (赤) じゃがいも 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 トマトケチャップ 5 パーベキューソース 6 塩 0.9 こしょう 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 こしょう 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 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 ② (赤) サラダ油 0.5 (赤) 三温糖 1.2 (赤) みりん 2.3 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5 ③ (赤) じゃこ(ミニ)1袋(5g)	① (赤) 鶏ひき肉 25g (赤) じゃがいも 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 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 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らう

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。

京都市 和食推進の日

地産地消献立 **和** 和(なごみ) 献立 **和** 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と味が特徴です。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

<材料> 4人分
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

<作り方>
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。
② にんじんは、5mmくらいの厚さのいちょう切りにする。
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。
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。

〔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



Main menu table with columns for dates (10/15 to 10/26) and rows for献立名 (Menu Name), 献立 (Menu Item), and 材料 (Ingredients) with color-coded nutritional information.

地産地消献立 和 (なごみ) 献立 今月のセルフまぜごはん ⑭ 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。

魚を食べよう (Eat Fish) section featuring illustrations of fish and text explaining the benefits of fish for children's health, specifically mentioning omega-3 fatty acids and calcium.

フードマイレージについて (7月分の献立より) (About Food Miles) section explaining the concept of food miles and introducing the 'Self-Mixed Lunch' (セルフまぜごはん) for the month of October.

10月分 アレルギーの原因物質を含む食品の表示について (About Allergen Information for October) section containing a table of allergen presence for various menu items and explanatory text regarding allergen labeling.

環境政策局からのお知らせ (Notice from the Environmental Policy Bureau) section announcing the 'October Food Waste Reduction Month' (10月は「食品ロス削減月間」です!) and encouraging food waste reduction.