

 地産地消献立  和(なごみ) 献立  今月のセルフまぜごはん ⑯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混せて食べます。

魚を 食べよう

給食では、毎月3～4種類の魚が登場しています。今月は、さば・いわし・とびうお・わかさぎを使っています。魚に含まれる栄養素の中で特徴的なのは、不飽和脂肪酸とカルシウムです。

不飽和脂肪酸の中で、エイコサペンタエニン酸（EPA）とドコサヘキサエン酸（DHA）は生活習慣病を予防したり、脳の発達を助けたりする働きがあります。じゃこやししゃも、わかさぎなどの小魚は、頭から尾までまるごと食べることができ、子どもたちの成長に欠かせない骨や歯の材料となるカルシウムをとることができます。ご家庭でもぜひ、魚を使った料理を楽しんでください。

フードマイレージについて (7月分の献立より)

「フードマイレージ」とは、「食料 (=food) の輸送距離 (=mileage)」のこと、食料の輸送量と輸送距離を掛け合わせたものです。

今日は、7月2日の給食のフードマイレージを紹介します。

京都市の小学校給食に に左がう献立を実施して

にらかう献立を実施しているので、4種類の献立を足した数値となります。

(副食のみ。主食 (ごは)

いません。)

7月2日(月)

・1ブロック・献立番号⑬

ししゃものからあげ、

生松葉とみじきの山椒風味の山椒のアヒ

小松菜とじしおのいため

・2ブロック・献立番号15
肉みそいため わかめヌープ

・3ブロック・献立番号⑪

いわしのかわり煮, ほうれん草のおかか煮,
キャベツのすまし汁

・4ブロック・献立番号⑩

高野どうふと野菜の炊き合わせ もやしの煮びたし

9,472,195 t·km

(食料の輸送量×輸送距離)

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

日	献立名	食品名	アレルギーの原因物質					
			鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えび
10/2	⑫ 春 昙	春 昙 の 皮	×	×	×	○	×	×

* 「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

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

*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

* 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。

• 100% 有機棉製成
• 100% Organic Cotton

環境政策局からのお知らせ

10月は「食品ロス削減月間」です！

できるだけ使いきる、食べきるようにして、食べ物のもったいないをなくしましょう。