



# 平成30年11月分 京都市小学校給食献立表



伏見支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	13 10月29日(月)	4 10月30日(火)	8 10月31日(水)	14 11月1日(木)	19 11月2日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① なま節のしょうが煮 ② ほうれん草とはくさいのごま煮 ③ いものこ汁	(黄) 黒糖コッペパン (赤) 牛乳 ① 肉だんごのスープ煮 ② じゃがいものピリカラいため ③ みか	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 厚あげの野菜あんかけ ② 小松菜とひじきのいためもの	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① とうふの四川風 ② ほうれん草ともやしのためナムル	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 鶏肉と野菜の煮つけ ② ごま酢煮 ③ じゃこ
材	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 (緑) ほうれん草 45 (緑) はくさい 45 (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 ③ (赤) 油あげ 10 (黄) 里も(小) 30 (緑) たまねぎ 20 (赤) 赤みそ 5 (赤) 信州みそ 4 けずりぶし 1.7	① (赤) 豚ひき肉 25g (緑) たし 3.8 (緑) しりしり 0.6 (黄) 片く 1.3 塩 4 こいくちしょうゆ 0.1 うすくちしょうゆ 0.01 ② (緑) こいくちしょうゆ 0.7 (緑) しょうゆ 10 (赤) しょうゆ 40 (赤) 卵 20 (黄) はくさい 3 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4.8 ③ (黄) じゃがいも 50 (緑) じゃがいも 5 (黄) サラダ油 1.1 トウバンジャン 0.1 塩 0.1 うすくちしょうゆ 2.8 米 1個 (75g)	① (赤) 厚みありげん 50g 料理酒 2.3 うすくちしょうゆ 3.4 (緑) うたにね 20 (緑) しょうゆ 10 (赤) しょうゆ 5 (緑) しょうゆ 0.5 (赤) しょうゆ 0.8 (黄) うすくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 3.4 (黄) 片くり 2 片くり 1.6 (緑) 小松菜 50 (赤) ひじき 2 (黄) 小松菜油 0.5 (黄) りごま油 2 (赤) 花ご 0.4 (黄) さみとり 0.4 こいくちしょうゆ 1 3	① (赤) 上肉 25g (赤) とふ 70 (緑) たまねぎ 30 (緑) チンゲン菜 15 (緑) しんじょうが 0.8 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 1 トマトケチャップ 4 トウバンジャン 0.3 塩 0.4 こいくちしょうゆ 3 (黄) 片くり 2 (緑) ほうれん草 50 (赤) 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 1	① (赤) 鶏肉 30g (黄) じゃがいも 65 (緑) たまねぎ 45 (緑) にんじん 15 (黄) サラダ油 1 (黄) 三温糖 0.8 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 4 (緑) にんじん 5 (緑) キャベツ 42 (赤) 細切こんぶ 0.5 ② (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 ③ (赤) じゃこ(カル) 1袋 (5g)
月日(曜)	12 11月5日(月)	1 11月6日(火)	10 11月7日(水)	和 6 11月8日(木)	17 11月9日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 鶏肉のこはくあげ ② ほうれん草のおかか煮 ③ 赤だし	(黄) 味つけコッペパン (赤) 牛乳 ① きこのクリームシチュー ② アスパラガスのソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① プルコギ ② レタスと卵のスープ	(黄) 麦ごはん ① さばのみそ煮 ② 小松菜とゆばの煮びたし ③ はくさいの吉野汁 ④ 柿	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① すきやき風煮 ② ブロッコリーのおかか煮
材	① (赤) 鶏肉 55g (緑) しょうが 2 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1.7 うすくちしょうゆ 1.7 (黄) 米粉 3 (黄) 片くり 7 (黄) 油(揚げ用) 3 (緑) ほうれん草 70 (赤) 花かつお 1 ② (赤) みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.3 だし昆布 0.2 (赤) とろろ 30 (緑) えのき 10 (赤) 生わかめ 5 (赤) 信州みそ 4 (赤) 八丁みそ 5 けずりぶし 1.7	① (赤) 鶏肉(もも) 25g (黄) じゃがいも 40 (緑) たまねぎ 50 (緑) にんじん 10 (緑) しめじ 10 (緑) エリンギ 5 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(ルー用) 1 (黄) パタ 2.5 (黄) 小麦粉 4 (赤) 脱脂粉乳 5 (赤) チーズ(小角) 5 塩 0.8 ② (赤) こしよ 0.02 (緑) にんじん 5 (緑) キヤベツ 42 (緑) グリーンアスパラガス 20 (黄) サラダ油 0.7 塩 0.3 こしよ 0.1 うすくちしょうゆ 1.1	① (赤) 牛に肉 40g (赤) しょうゆ 0.3 (黄) 料理酒 0.5 (黄) しりしり 0.02 (黄) こいくちしょうゆ 2.7 (黄) まい 0.5 (黄) しょうゆ 30 (黄) しょうゆ 10 (黄) しょうゆ 11 (黄) しょうゆ 10 (黄) しょうゆ 0.5 (黄) しょうゆ 2 (黄) しょうゆ 0.5 (赤) こいくちしょうゆ 2.7 (赤) まい 25 (赤) しょうゆ 20 (赤) キン 10 ② (赤) しょうゆ 10 料理酒 1 塩 0.8 こいくちしょうゆ 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 (黄) 片くり 0.5	① (赤) さば 1切れ(54g) (赤) 白ねぎ 5 (赤) しょうが 2.4 (赤) 赤みそ 4 (黄) 三温糖 1.3 料理酒 3 こいくちしょうゆ 0.5 ゆば 8 ② (赤) 小松菜 70 (赤) みりん 1.1 こいくちしょうゆ 3.3 けずりぶし 0.6 (赤) 油あげ 15 (赤) にんじん 10 (赤) はくさい 30 塩 0.5 うすくちしょうゆ 4 (黄) 片くり 1.2 けずりぶし 1.7 ④ (緑) 柿 1袋(40g)	① (赤) 牛肉 35g (赤) 焼豆腐 40 (赤) たまねぎ 50 (赤) 青ねぎ 15 (赤) 糸こんにゃく 20 (黄) 切りふ 3 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 2 料理酒 1 こいくちしょうゆ 6.9 (赤) ブロッコリー 35 (赤) 花かつお 0.6 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.7 だし昆布 0.1

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフませごはん ⑱とりそぼろ丼(具)…鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・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。

鯖街道

## ～11月分の「和(なごみ)献立」の紹介～

11月分の「和(なごみ)献立」は、献立番号⑩「さばのみそ煮・小松菜とゆばの煮びたし・はくさいの吉野汁・柿」です。さばは、日本近海でとれる代表的な魚のひとつです。江戸時代ごろから、多くのさばが「福井県・小浜」に水揚げされ、いたまないように、すぐにひと塩され、「鯖街道」を通じて京都市内へ運ばれてきました。小浜から滋賀県を通り、一昼夜かけて京都市内へ運ばれてきた時には、ほどよく塩が回ってちょうどよい味になり、京都の人々にとっても喜ばれました。そして、今でも「さば寿司」が親しまれるように、京都ではなじみのある魚になりました。今では一年中手に入りますが、さばは秋が旬の魚です。脂ののったさばを、白ねぎといっしょにみそで炊き「さばのみそ煮」にしました。とろとしたみそがさばにからみ、ごはんがすすむおかずです。

もうひとつのおかずは、あっさりとした煮びたしで、小松菜とゆばを使っています。

和食がっついて知ろう

**はくさいの吉野汁**

【材料】 4人分  
はくさい……………2枚  
にんじん……………中1/2本  
油あげ……………1枚(30g)  
うすくちしょうゆ…大さじ1  
塩……………小さじ1/3  
けずりぶし……………7g  
水……………3カップ(600cc)  
片くり粉……………小さじ1と1/2  
水……………小さじ1

【作り方】  
① はくさいは1cm位の中に切り、軸と葉に分け、にんじんはせん切りにする。  
② けずりぶしと水でだしをとる。  
③ 油あげは使用前直前に油をきき、せん切りにする。  
④ ②でとっただし汁を煮立て、③・にんじん・はくさいの軸をくわえて煮、にんじんがやわらかくなれば、はくさいの葉を入れて煮、塩としょうゆで味つけをする。  
⑤ ④に水で溶いた片くり粉を加え、とろみをつけて仕上げる。

**食べて伝えたい「和食」**

11月24日はいい(11)日本食(24)の日、「和食の日」です。給食でも和食推進の日「和(なごみ)献立」をはじめ、様々な「和食」が登場しています。行事食、旬の食材を使った献立、京都でつくられた食べ物を使った地産地消献立、京都でむかしから食べ継がれてきた食べ物や料理など、給食を食べて和食の魅力を食べて感じられるようにしています。

また、和食は「だし」を大切にしてきました。だしは和食の味のベースとなり、食材が持つ本来の味を引き立てる役割があります。また、だしのうま味があると塩分が少なくてもおいしく感じる事ができるので、減塩効果もあります。味覚が発達途中の子供たちには、食べ物素材そのものの味を知ってほしいので、給食でも、だしにこだわり、すべて自然の食材からだしをとるようにしています。だしをきかせて、うす味でもおいしく食べられるようにして、子どもたちに「ほんものの味」を知らせていきたいです。

**給食のだしに使うおもな食材**

こんぶ 干しいたけ にぼし けずり節

〔交通標語〕 見たつもり その気のゆるみが 事故のもと 稲荷小学校 5年 能戸 胡実  
 〔環境標語〕 リサイクル みんなでできる ごみへらし 深草小学校 4年 西川 朔瑞



月日(曜)	⑮ 11月12日(月)	② 11月13日(火)	⑤ 11月14日(水)	⑮ 11月15日(木)	⑪ 11月16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 切干大根の煮つけ ③ すまし汁	(黄) 全粒粉パン (赤) 牛乳 ① ツナごぼうサンド(具) ② ソーセージと野菜のスープ煮	(黄) 減量ごはん (赤) 牛乳 ① 五目あんかけラーメン ② だいこん葉のごまいため	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① とりそぼろ丼(具) ② こんぶ豆 ③ オレンジアップルン	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① いわしのかばやき風 ② 関東煮
材	① (赤) 鶏肉 30g (赤) 平天 50 (緑) たけのこ 15 (緑) にんじん 10 (赤) こんにゃく 30 (黄) 三みり 1 こいくちしょうゆ 2.3 油あげ 4 ② (赤) 油揚げ 10 (緑) 乾燥切干大根 10 (黄) 三温糖 5 うすくちしょうゆ 1.3 けずりぶし 3.8 ③ (赤) けずりぶし 2 (赤) 小松菜 30 (緑) 干しいたけ 15 (緑) 干しいたけ 0.8 うすくちしょうゆ 0.2 けずりぶし 4 だし昆布 0.8	① (赤) まぐろ油漬 15g (赤) たまねぎ 10 (緑) にんじん 5 (緑) ごぼう 25 (黄) サラダ油 1 (黄) サラダ油 0.5 (黄) さと粉 0.3 (黄) カレー粉 0.2 こいくちしょうゆ 0.8 (黄) マヨネーズソース 1袋(8g) (赤) チキンフランクフルト 15 (赤) ミックスピーンズ 15 (赤) たまねぎ 15 (緑) にんじん 10 (緑) キャンベツ 30 (緑) 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 (黄) 中華乾麺 27g (赤) 上中 25 (赤) 豚肉 10 (緑) にはんじん 30 (緑) にはんじん 5 (緑) にはんじん 30 (緑) にはんじん 5 (緑) にはんじん 5 (緑) にはんじん 5 (緑) にはんじん 5 (緑) にはんじん 5 (黄) にはんじん 5 ② (黄) 中華乾麺 27g (赤) 上中 25 (赤) 豚肉 10 (緑) にはんじん 30 (緑) にはんじん 5 (緑) にはんじん 30 (緑) にはんじん 5 (緑) にはんじん 5 (緑) にはんじん 5 (黄) にはんじん 5 ③ (黄) 中華乾麺 27g (赤) 上中 25 (赤) 豚肉 10 (緑) にはんじん 30 (緑) にはんじん 5 (緑) にはんじん 30 (緑) にはんじん 5 (緑) にはんじん 5 (黄) にはんじん 5	① (赤) 鶏ひき肉 40g (赤) たまねぎ 20 (赤) にんじん 5 (赤) しよが 0.2 (赤) 干しいたけ 0.5 (赤) サラダ油 0.5 (赤) さみり 1.5 (赤) みり 2.8 こいくちしょうゆ 6.9 ② (赤) 大豆 10 (赤) 大切 0.8 (黄) 三みり 1 (赤) 三みり 0.5 こいくちしょうゆ 1.4 (赤) りんご 15 (赤) 塩 0.3 ③ (赤) オレンジジュース 42 (赤) 粉寒天 0.6 (黄) さと 4.2	① (赤) いわし(切身) 60g (赤) しよが 2.4 (赤) しょうゆ 2 (赤) すくちしょうゆ 1.1 (赤) 粉 3 (赤) 油(揚げ用) 7 (赤) 油(揚げ用) 3 さみり 2.4 こいくちしょうゆ 2.8 こいくちしょうゆ 4 (赤) こちくわ 15 (赤) じゃがいも 40 (赤) じゃがいも 15 (赤) じゃがいも 40 (赤) じゃがいも 15 (赤) じゃがいも 20 (赤) じゃがいも 1 こいくちしょうゆ 1.7 こいくちしょうゆ 2.3 けずりぶし 1 だし昆布 0.5
料	① (赤) 鶏肉 30g (赤) 平天 50 (赤) たまねぎ 15 (赤) にんじん 10 (赤) こんにゃく 30 (赤) 三みり 1 こいくちしょうゆ 2.3 油あげ 4 ② (赤) 油揚げ 10 (赤) 乾燥切干大根 10 (赤) 三温糖 5 うすくちしょうゆ 1.3 けずりぶし 3.8 ③ (赤) けずりぶし 2 (赤) 小松菜 30 (赤) 干しいたけ 15 (赤) 干しいたけ 0.8 うすくちしょうゆ 0.2 けずりぶし 4 だし昆布 0.8	① (赤) 上豚角切肉 25g (赤) 大豆 28 (赤) たまねぎ 10 (赤) にんじん 50 (赤) サラダ油 1 ② トマトケチャップ 12 ウスターソース 2 塩 0.6 こしょう 0.02 ローリエ 0.01 (赤) ほうれん草 70 (赤) コーロン 10 (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) 豚ヒレ肉 60g (赤) 塩 0.5 こしょう 0.03 (赤) 小麦粉(打ち粉用) 4 (赤) 小麦粉(衣用) 6 (赤) 小麦粉(揚粉) 18 (赤) 油(揚げ用) 8 ② (赤) と 0.3 トマトケチャップ 8 トマトピューレ 5 トウモロコシソース 4.6 洋がらし 0.05 (赤) 洋がらし 5 (赤) キョーリン 42 (赤) キョーリン 10 (赤) サラダ油 0.7 塩 0.2 ③ (赤) こたまりふ(小) 25 (赤) 切りわかめ 3 (赤) 生わかめ 4 (赤) 生わかめ 11 (赤) 生わかめ 1.5	① (赤) 高野豆腐(角切) 10g (赤) さと 1.6 うすくちしょうゆ 3.8 (赤) 鶏卵 50 (赤) たまねぎ 30 (赤) にんじん 10 (赤) しいたけ 5 (赤) 細ねぎ 2 (赤) さと 0.5 うすくちしょうゆ 5 けずりぶし 1.2 (赤) にんじん 10 (赤) れんこん 25 (赤) ごぼう 15 (赤) サラダ油 1 (赤) いさりごま 1.5 (赤) さみり 1 (赤) うすくちしょうゆ 0.5 (赤) うすくちしょうゆ 3 米 2	① (赤) 高野豆腐(角切) 10g (赤) さと 1.6 うすくちしょうゆ 3.8 (赤) 鶏卵 50 (赤) たまねぎ 30 (赤) にんじん 10 (赤) しいたけ 5 (赤) 細ねぎ 2 (赤) さと 0.5 うすくちしょうゆ 5 けずりぶし 1.2 (赤) にんじん 10 (赤) れんこん 25 (赤) ごぼう 15 (赤) サラダ油 1 (赤) いさりごま 1.5 (赤) さみり 1 (赤) うすくちしょうゆ 0.5 (赤) うすくちしょうゆ 3 米 2

### ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう

ノロウイルスの特徴

- 食品から感染したり人から人へ感染したりする
- 秋から春(特に冬場)にかけて、多く発生する
- アルコール消毒では死滅しない
- 気づかないうちに感染してしまふこともある

**対策1** 外から帰ったあとの手洗いうがい  
・食事や調理前の手洗い  
・排便後の手洗い

**対策2** 十分に加熱したものを食べる  
食品は中までよく火を通しましょう。中心部の温度を85℃～90℃で90秒以上の加熱をすれば、ノロウイルスの活性が失われます。

食事の衛生だけでなく、栄養バランスのよい食事・早寝早起・適度な運動等の規則正しい生活を送ることで、からだの抵抗力が高まります。下痢・嘔吐・発熱等の症状があり、ノロウイルスに感染したかなと思ったら早めに医療機関で受診しましょう。

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフませごはん ⑮ とりそぼろ丼(具) …鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・干しいたけの具を各自がごはんに入れて食べます。

### 『給食試食会を通して感じたこと』

京都市立洛央小学校PTA会長 中井 一博

昨年よりPTA活動に参画させていただいておりますが、今年初めて給食試食会に参加する機会に恵まれました。

改めて小学生のころの給食を思い返すと、学校から献立表が配られたら、好きなメニューや苦手なメニューがあるかどうかを一生懸命チェックしていました。また、生野菜がある日は、朝からテンションが上がり、逆にカレーや米飯給食の時は、前の日から給食が待ち遠しかったです。

このように、給食は小学生にとって学校生活のなかでも大きなウェイトを占めるものですが、今回の給食試食会で栄養教諭の先生から、給食にまつわるいろいろなお話を伺い、献立表の裏側に隠された、たくさんの方の思いを改めて知ることができました。

子どものころは、「好き」か「苦手」かだけの尺度しかありませんでしたが、食の安全性や栄養バランスだけでなく、より良い嗜好を育成するため、旬の食材や世界各国のメニューが用意され、さらにそれを限られた費用で実現するという、大変困難な課題を乗り越え、毎日子どもたちに給食を提供していただいているということに、感謝の言葉しかございません。

献立表を通して、給食にかかわるすべての人の思いを子どもに伝えることが、我々保護者の重要な役割であることを、改めて認識いたしました。

**7月11日(水)の献立**  
黒糖コッペパン・牛乳・チキンカレーシチュー・ひじきのソテー

〈試食会参加者のアンケートから〉

- ルーの手作りは大変だと思うのですが、一から作っていただいていることに感動しました。
- ルーが手作りされているとは知らなかったです。とても手間をかけて作っていただいている、ありがたいです。とても美味しかったです。

### 11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
11/13	② ソーセージと野菜のスープ煮	ミックスピーンズ	×	○	×	×	×	×
11/14	⑤ 五目あんかけラーメン	中華乾麺	×	×	×	○	×	×
11/21	⑦ みそ汁	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×
11/22	⑨ 高野豆腐の卵とじ	高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×
11/9	⑰ すきやき風煮	切りふ	×	×	×	○	×	×

\*「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見ることもできます。

\*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。

**今月の給食指導の目標**  
食べる喜びを味わおう

**今月の行事献立**

行事名	献立番号
給食感謝	7

**11月分 平均栄養量**

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
高学年	723	28.8
中学年	642	25.8
低学年	572	23.1

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。