



# 平成31年1月分 京都市小学校給食献立表



右京・西京支部(花背小中含む)用

京都市教育委員会

月日(曜)	16 1月8日(火)	3 1月9日(水)	8 1月10日(木)	和 5 1月11日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 豚肉ととうふのくず煮 ② ほうれん草の煮びたし	(黄) コッペパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ① 大豆と鶏肉のトマト煮 ② 野菜のホットマリネ	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① さんまの野菜あんかけ ② 小松菜と切干大根の煮びたし	(黄) ごはん ① 煮しめ ② ごまめ ③ 京風みそ汁
材	(赤) 豚肉 20g (赤) とうふ 80 (緑) たまねぎ 30 (緑) チンゲン菜 13 (緑) しょうが 0.9 (緑) 干しいたけ 0.8 ① 料理酒 1 塩 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 3 (黄) 片くり粉 1.5 けずりぶし 1 (緑) ほうれん草 70 (緑) えのきだけ 10 ② みるりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.8 けずりぶし 0.2	(赤) 鶏肉(もも) 25g (赤) 大豆 27 (緑) たまねぎ 50 (緑) にんじん 10 (緑) ホールトマト缶詰 27 (黄) サラダ油 1 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 (黄) じゃがいも 20 (緑) にんじん 10 (緑) キャンベツ 40 (黄) オリーブオイル 1 ② (黄) さとう 0.4 塩 0.4 こしょう 0.02 りんご酢 1.5	(赤) さんま(切身) 55g 酒 5 塩 0.4 (黄) 米片 3 (黄) 油揚げ 7 (黄) 揚げ用油 3 (緑) たまねぎ 20 (緑) まんじゅう 10 (緑) 青しんじょう 5 (緑) 干ししいたけ 0.5 (黄) すくちしょうゆ 0.6 (黄) 片くり粉 3 (赤) 油揚げ 1 (赤) 乾燥切干大根 12 (黄) 乾燥切干大根 5 (黄) 乾燥切干大根 1.2 (黄) 乾燥切干大根 1.2 (黄) 乾燥切干大根 2.3 (黄) 乾燥切干大根 2 (黄) 乾燥切干大根 18 (黄) 乾燥切干大根 2 ① さ料 5 米片 3 油揚げ 7 揚げ用油 3 たまねぎ 20 まんじゅう 10 青しんじょう 5 干ししいたけ 0.5 すくちしょうゆ 0.6 片くり粉 3 油揚げ 1 乾燥切干大根 12 乾燥切干大根 5 乾燥切干大根 1.2 乾燥切干大根 1.2 乾燥切干大根 2.3 乾燥切干大根 2 乾燥切干大根 18 乾燥切干大根 2 ② さんま(切身) 55g 酒 5 塩 0.4 米片 3 油揚げ 7 揚げ用油 3 たまねぎ 20 まんじゅう 10 青しんじょう 5 干ししいたけ 0.5 すくちしょうゆ 0.6 片くり粉 3 油揚げ 1 乾燥切干大根 12 乾燥切干大根 5 乾燥切干大根 1.2 乾燥切干大根 1.2 乾燥切干大根 2.3 乾燥切干大根 2 乾燥切干大根 18 乾燥切干大根 2 ③ さけフレーク 20g だいこん葉 30 いりごま 3 サラダ油 0.5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 3 黒豆 20 三温糖 4.5 うすくちしょうゆ 0.7 油あげ 12 じゃがいも 30 たまねぎ 20 赤みそ(京北) 11 けずりぶし 1.7	(赤) 鶏肉(もも) 30g (赤) にんじん 10 (赤) ほういし 20 (赤) 干しいたけ 0.8 (赤) 三みくちしょうゆ 4 (赤) こすいりごぼし 7 (赤) さりとり 0.5 (赤) さりとり 1 (赤) さりとり 0.5 (赤) さりとり 1.1 (赤) さりとり 20 (赤) さりとり 20 (赤) さりとり 3 (赤) さりとり 10 (赤) さりとり 4 (赤) さりとり 0.9 (赤) さりとり 0.9
月日(曜)	18 1月15日(火)	2 1月16日(水)	12 1月17日(木)	14 1月18日(金)
献立名	① カレーピラフ (赤) 牛乳 ② トマトスープ ③ じゃこ	(黄) 小型コッペパン (赤) 牛乳 ① ソース焼そば ② ほうれん草のいためもの	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① さけとだいこん葉のまぜごはん(具) ② 黒豆汁 ③ みそ汁	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① あげたま煮 ② 小松菜とひじきのいためもの
材	(黄) 精白米 70g (赤) 小麦粉 40 (赤) コロネ 13 (赤) 乾燥たまねぎ 2 (赤) 乾燥たまねぎ 2 (赤) 乾燥たまねぎ 1 (赤) カレールー 0.5 (赤) トマトペースト 2 (赤) ウスターソース 2 ① 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.08 こいくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ(水煮) 15 (赤) ホールトマト缶詰 30 (赤) 乾燥たまねぎ 2 (赤) マカロニ(ツイスト) 4 (黄) サラダ油 0.5 (黄) サキンスープ缶詰 1.5 ② (黄) トマトケチャップ 2 塩 0.5 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 ローリエ 0.01 ③ (赤) ジャコ(カル) 1袋(5g)	(黄) 中華乾麺 30g (赤) 豚肉 30 (赤) たまねぎ 25 (赤) にんじん 10 (赤) キャンベツ 45 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 0.5 ① パーベキューソース 4 ウスターソース 10 オイスターソース 2 塩 0.3 こしょう 0.03 ガーリックパウダー 0.05 (赤) にんじん 10 (赤) ほうれん草 70 (赤) サラダ油 1 (黄) さとう 0.4 ② こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2	(赤) さけフレーク 20g (赤) だいこん葉 30 (赤) いりごま 3 (赤) サラダ油 0.5 ① 塩 0.2 うすくちしょうゆ 3 (赤) 黒豆 20 (赤) 三温糖 4.5 ② うすくちしょうゆ 0.7 (赤) 油あげ 12 (赤) じゃがいも 30 (赤) たまねぎ 20 ③ (赤) 赤みそ(京北) 11 けずりぶし 1.7	(赤) 油あげ 25g (赤) さとう 1 ① うすくちしょうゆ 2.3 (赤) 鶏卵 55 (赤) たまねぎ 45 (赤) にんじん 10 (赤) みつば 5 ② うすくちしょうゆ 3.7 けずりぶし 0.5 (赤) 小松菜 50 (赤) ひじき 2 (赤) ごま油 0.5 (赤) いりごま 2 (赤) 花かつお 0.4 (赤) さりとり 0.4 (赤) さりとり 1 (赤) こいくちしょうゆ 3

## 今月の給食指導の目標

### 「学校給食」について知ろう

## 1月分 平均栄養量

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
高学年	719	28.4
中学年	639	25.5
低学年	569	22.9

## 今月の行事献立

行事名	献立番号
防災とボランティアの日	18
節分	6

## 1月24日~30日は全国学校給食週間です。

第二次世界大戦後の日本は食糧不足に見舞われ、子どもたちの栄養状態は悪化していました。こうした状況にアメリカをはじめ、世界各国から支援物資が届けられ、昭和22年12月24日に給食が再開されました。この日が冬休みと重なるため、1か月後の1月24日を「学校給食記念日」とし、学校給食の大切さを改めて考えるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。

食べることは、わたしたちの心とからだの源です。毎日何気なく食べている給食ですが、その陰には多くの人の働きや思いがあることを知り、食べることの大切さを考えるきっかけになるよう各学校でも給食週間の取り組みが行われます。(日程は各校で異なります)



行事献立 地産地消献立 和(和(なごみ)献立 今月のセルフまぜごはん ②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の上のせて、混ぜて食べます。

### 「いつもおかわりしたくなる給食」

3年 井口 人心

### 「大すきなシチューとプリン」

3年 上本 陽美華

ぼくはいつもおかわりをしています。なぜなら、いつも給食がおいしいからです。にが手な給食もあるけどほとんど好きです。

とくにすきなのはカレーです。スパイスがあってその辛さと甘さが合わさるような感じがすごくおいしくてとても好きだからです。

えいよう教員の先生たちがこん立を考えてくださるなんて思いもよみませんでした。なのでこれからもおいしいこん立を考えてください。

これからも毎食おかわりするつもりです。ぼくが小学校をそつぎょうするまで、よろしくおねがいします。

わたしのすきなきゅう食は、シチューです。

二つのわけがあります。一つ目は、たまにミッキーの形の人じんが、出てくるからです。二つ目は、あまくてとろとろでおいしいからです。家で食べるシチューとは具も味もちがいます。家のシチューもおいしいけど、給食のシチューの味がわたしのお気に入りです。

わたしは、出てほしいデザートがあります。それは、プリンです。なぜかというプリンは、シチューの次に好きだからです。だから、わたしは、シチューとプリンが一しょに、出てくるメニューが、あったらいいと思います。これからもすてきなメニューが出てくることを楽しみにまっています。



### 「おいしいきゅう食」

3年 船橋 杏

### 「きのこの給食」

3年 中村 優亜

わたしは、パンの日よりごはんの日のほうがいいです。なぜかというごはんは合うおかずといっしょに食べれるのがうれしいからです。たとえばピビンパです。なぜかというといろんなぐさいが入っているからです。

二つ目はひら天につけです。ひら天とごはんをじゅん番に食べるのが好きだからです。うずらたまごが、苦手ですが、がんばって食べています。

ピビンパには、にんじん、もやし、ほうれん草が入っているからおいしいです。

ひら天には、こんにゃく、とり肉などいろんなぐさいがあってえいようのバランスもばっちりです。

作ってくださる、きゅう食調理いんさんと畑で野さいを作ってくださいる人にかんしゃをしたいです。

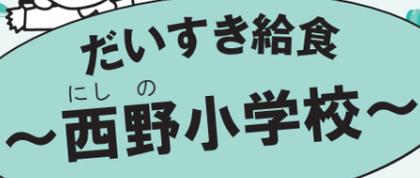
わたしは、きのこの給食がが手です。理由は、やわらかくてぬるぬるしている食感がが手で、味ががいがいからです。

とくにかさの部分の味とぼうの食感ががが手です。きのこの中でなめことなめたけはとくにぬめぬめしているのになかなか進んで食べることができません。

でも給食のおかげで、しいたけとえのきは少しにが手だけど小さいサイズだったらがんばって食べられるようになりました。

子どもががが手な食ざいでもおいしくなるように工夫して作ってくださっているんだなと思いました。

にが手なものはありますがこれからもがんばってのこさず食べられるようにしていきたいです。



〔防災標語〕置いてある? 命を救う 非常食 上里小学校 5年 諸岡 琥太郎  
〔環境標語〕使わない 電気はオフに エコライフ 福西小学校 5年 池松 歩

