



平成31年1月分 京都市小学校給食献立表



上京・左京・山科支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	⑦ 1月8日(火)	⑧ 1月9日(水)	⑬ 1月10日(木)	① 1月11日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① ツナそぼろ丼(具) ② すいとん	(黄) 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) 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) コッパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ① 豆乳のクリームシチュー ② ひじきのソテー
	材 ① 鶏肉(もも) 30g たまねぎ 40g にんじん 15g サラダ油(炒め用) 1g サラダ油(ルー用) 1g バター 2.5g 小麦粉 4g 小豆乳 20g チーズ(小角) 5g 塩 0.8g こしよん 0.02g にんじん 10g にんじん 10g えだ豆(むき実) 10g ひじき 3g サラダ油 1g さとう 0.4g 塩 0.1g こしよん 0.01g うすくちしょうゆ 2g	材 ① さんま(切身) 55g 料理酒 5g 塩 0.4g 米粉 3g 揚げ粉 7g 揚げ用油 3g ねぎ 20g しょうが 10g ねぎ 5g しょうが 0.5g しょうゆ 0.5g しょうゆ 0.6g しょうゆ 3g しょうゆ 1g しょうゆ 0.8g しょうゆ 12g しょうゆ 5g しょうゆ 1.2g しょうゆ 2.3g しょうゆ 2g しょうゆ 18g しょうゆ 2g	材 ① 豚肉 20g とうふ 80g たまねぎ 30g チンゲン菜 13g しょうが 0.9g 干しいたけ 0.8g 料理酒 1g 塩 0.2g こいくちしょうゆ 2.5g うすくちしょうゆ 3g 片くり粉 1.5g けずりぶし 1g ほうれん草 70g えのきだけ 10g みりん 1.1g こいくちしょうゆ 2.8g けずりぶし 0.2g	材 ① 鶏肉(もも) 30g たまねぎ 40g にんじん 15g サラダ油(炒め用) 1g サラダ油(ルー用) 1g バター 2.5g 小麦粉 4g 小豆乳 20g チーズ(小角) 5g 塩 0.8g こしよん 0.02g にんじん 10g にんじん 10g えだ豆(むき実) 10g ひじき 3g サラダ油 1g さとう 0.4g 塩 0.1g こしよん 0.01g うすくちしょうゆ 2g
材料	(赤) さけ フレーク 20g (緑) だいこん葉 30g (黄) いりごま 3g (黄) サラダ油 0.5g 塩 0.2g うすくちしょうゆ 3g (赤) 黒豆 20g (黄) 三温糖 4.5g うすくちしょうゆ 0.7g (赤) 油あげ 12g (黄) じゃがいも 30g (緑) たまねぎ 20g (赤) 赤みそ(京北) 11g けずりぶし 1.7g	(黄) 精白米 70g (赤) 粒コ 40g (赤) 粒コ 13g (赤) 粒コ 2g (赤) 粒コ 2g (赤) 粒コ 1g (赤) 粒コ 0.5g (赤) 粒コ 2g (赤) 粒コ 2g (赤) 粒コ 0.5g (赤) 粒コ 0.02g (赤) 粒コ 0.08g (赤) 粒コ 2g (赤) 粒コ 15g (赤) 粒コ 30g (赤) 粒コ 2g (赤) 粒コ 4g (赤) 粒コ 0.5g (赤) 粒コ 1.5g (赤) 粒コ 2g (赤) 粒コ 0.5g (赤) 粒コ 0.02g (赤) 粒コ 0.5g (赤) 粒コ 0.5g (赤) 粒コ 0.01g (赤) 粒コ 1袋(5g)	(赤) 油あげ 25g (黄) さとう 1g うすくちしょうゆ 2.3g (赤) 鶏卵 55g (緑) たまねぎ 45g (緑) にんじん 10g (緑) みつば 5g うすくちしょうゆ 3.7g けずりぶし 0.5g (緑) 小松菜 50g (赤) ひじき 2g (黄) ごま油 0.5g (黄) いりごま 2g (赤) 花かつお 0.4g (黄) さとう 0.4g みりん 1g こいくちしょうゆ 3g	(赤) 鶏肉(もも) 25g (赤) 大豆 27g (緑) たまねぎ 50g (緑) にんじん 10g (赤) ホールトマト缶詰 27g (黄) サラダ油 1g トマトケチャップ 4.3g ウスターソース 2.7g 塩 0.8g こしよん 0.02g ローリエ 0.01g (黄) じゃがいも 20g (緑) にんじん 10g (緑) キャンベツ 40g (黄) オリーブオイル 1g (黄) さとう 0.4g 塩 0.4g こしよん 0.02g りんご酢 1.5g
	① さげとだいこん葉のまぜごはん(具) ② 黒豆汁 ③ みそ汁	① カレーピラフ ② トマトスープ ③ じゃこ	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① あげたま煮 ② 小松菜とひじきのいためもの	(黄) 黒糖コッパン (赤) 牛乳 ① 大豆と鶏肉のトマト煮 ② 野菜のホットマリネ

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 さげとだいこん葉のまぜごはん(具) … さげフレーク・だいこん葉・いりごまの具を各自がごはんの上にのせて、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

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。

とくに好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るようなかんじがすごくおいしくてとても好きだからです。

えいよう教諭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。

「大すきなシチューとプリン」

3年 上本 陽美華

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臭も味もちがいます。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、あったらいいなと思います。これからもす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

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。たとえばピピンパです。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てです。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。

ピピンパには、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、とり肉などいろいろないいものがあってえいよ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。

「きのこの給食」

3年 中村 優亜

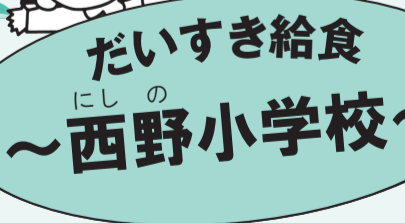
わたしは、きのこの給食が大好きです。理由は、やわらかくてぬるぬるしている食感がにが手で、味がにがいからです。

とくにかさの部分の味とぼうの食感がにが手です。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のができません。

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。

子どもがにが手な食さ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〕 **大丈夫** その**気**のゆるみが **命とり** 乾隆小学校 6年 川合 一詩

〔環境標語〕 **レジ袋** **いら**ないですよと **断ろう** 翔鸞小学校 5年 面村 貫汰

月日(曜)	⑩ 1月21日(月)	④ 1月22日(火)	⑨ 1月23日(水)	⑬ 1月24日(木)	⑤ 1月25日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 平天の煮つけ ② 揚げ里いものあんかけ	(黄) 味つけコッペパン (赤) 牛乳 ① ボルシチ ② ツナとほうれん草のソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① すきやき風煮 ② たたきごぼう	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① なま節と厚あげの煮つけ ② キャベツのかきたま汁	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 煮しめ ② ごまめ ③ 京風みそ汁
材	① (赤) 平天 50g (緑) にんじん 15 (緑) 三度豆 10 (緑) こんにゃく 30 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) 三みりん 1 (黄) こいくちしょうゆ 2.3 (黄) 里いものみじんこ 1.5 (黄) うすくちしょうゆ 1.5 (黄) だし昆布 0.2 (黄) 米油(揚げ用) 2 (赤) 鶏ひき肉 15 (黄) サラダ油 0.5 (黄) みりん 1.3 (黄) うすくちしょうゆ 2.4 (黄) 片栗粉 2 (黄) かつおぶし 1	① (赤) 牛肉 30g (黄) ジャガイモ 40 (緑) たまねぎ 30 (緑) にんじん 15 (緑) キャベツ 40 (緑) ホールトマト缶詰 10 (黄) 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) まぐろ油漬 10 (緑) にんじん 5 (緑) ほうれん草 60 (黄) サラダ油 0.5 (黄) 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.5	① (赤) 牛肉 35g (赤) 焼豆腐 40 (緑) たまねぎ 50 (緑) 青ねぎ(九条ねぎ) 10 糸こんにゃく 20 (黄) 切りふ 4 (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 (緑) ごぼう(細) 30 酢 1 (黄) すりごま粉 2 (黄) さとう 0.3 (黄) うすくちしょうゆ 2.8 米酢 1.2	① (赤) なま節(角) 40g (黄) さとう 2.5 (黄) みりん 2.3 料理酒 3 こいくちしょうゆ 1.7 うすくちしょうゆ 2.3 (赤) 厚あげ 40 (緑) たけのこ缶詰 20 (黄) さとう 1 うすくちしょうゆ 2 (赤) 鶏卵 20 (緑) にんじん 10 (緑) キャベツ 30 塩 0.4 うすくちしょうゆ 4 (黄) 片栗粉 1 けずりぶし 1.5	① (赤) 鶏肉(もも) 30g (緑) にんじん 10 (緑) ごぼう 20 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) 三みりん 1.1 こいくちしょうゆ 4 (赤) すいりぼ 7 (黄) さとう 0.5 (黄) とりりん酒 0.5 こいくちしょうゆ 1.1 (黄) 里いものみじんこ(小) 20 (緑) にんじん 5 (緑) キヤベツ 20 (赤) だし昆布 3 みそ 10 みぶし 4 州みぶし 0.9 ずし昆布 0.9
月日(曜)	⑮ 1月28日(月)	② 1月29日(火)	⑦ 1月30日(水)	⑪ 1月31日(木)	⑥ 2月1日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① チキンカレー ② 野菜のソテー	(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) ごはん (赤) 牛乳 ① さわらのたつたあげ ② 紅白なます ③ すまし汁	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 牛肉のしぐれ煮 ② だいこん葉のいためもの ③ いもぜんざい	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① いわしのしょうが煮 ② 関東煮 ③ いり
材	① (赤) 鶏肉 30g (黄) ヤマイモ 40 (緑) たまねぎ 15 (緑) しんじょう油(炒め用) 0.4 (黄) サラダ油(ルー用) 1 (黄) ババコ小麦粉 1.4 (黄) 小角粉乳 1.2 (赤) チーズ(小角) 5 (赤) ヨーグルト(調理用) 5 (赤) トマトピューレ 5 ブルーベリーソース 2 パーベキューソース 2 ウスターソース 1.7 塩 0.8 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 オリーブオイル 0.03 こいくちしょうゆ 1.4 こしょう 0.01 (緑) にんじん 5 (緑) じゃがいも 42 (黄) サラダ油 10 (黄) 塩 0.7 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8	① (黄) 中華乾麺 30g (赤) 上豚肉 30 (緑) たまねぎ 25 (緑) にんじん 10 (緑) キャベツ 45 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 0.5 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 (緑) にんじん 10 (緑) ほうれん草 70 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 0.4 (黄) こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2	① (赤) さわら 1切(50g) (赤) さし料 2 (緑) しょうゆ 2 うすくちしょうゆ 4 片栗粉 3 油(揚げ用) 6 (黄) だし昆布 2.5 (黄) だし 5 (黄) 塩 0.2 (黄) サラダ油 0.5 (黄) すりごま 1.5 (黄) さとう 0.7 うすくちしょうゆ 0.1 米酢 2.3 こいくちしょうゆ 2.5 酢 30 (赤) とほうれん草 20 (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) 牛肉 50g (緑) にんじん 10 (緑) 三度豆 10 (緑) しょうが 1.6 (緑) 糸こんにゃく 20 (黄) サラダ油 1 (黄) 三温糖 1.5 料理酒 2 こいくちしょうゆ 4.6 (赤) だいこん葉 65 (黄) サラダ油 0.7 (赤) 花かつお 0.6 みりん 0.7 うすくちしょうゆ 2 (赤) 小豆 15 (黄) さつまいも 20 (黄) 三温糖 9 (黄) 塩 0.1	① (赤) いわし 1尾(45g) (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) ちくわ 15 (黄) ジャガイモ 40 (緑) にんじん 15 (緑) だいこん 40 こんにゃく 15 (赤) うずら卵缶詰 20 (黄) さとう 1 みりん 1.7 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 2.3 けずりぶし 1 だし昆布 0.5 ③ (赤) いり豆 1袋(10g)

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 ②さけとだいこん葉のませごはん(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。

～1月分の「和(なごみ)献立」の紹介～

和食について知ろう

おせち料理

年の初めには、一年の幸せを願ってお雑煮やおせち料理を食べます。地域や家庭によって様々ですが、おせち料理には昔の人々のいろいろな願いや思いがこめられています。給食でも、子どもたちに日本の食文化を大切に受け継いでほしいという思いで、毎年1月にお正月料理をとり入れています。1月分の「和(なごみ)献立」は、献立番号⑤「煮しめ・ごまめ・京風みそ汁」です。

給食に出てくるおせち料理

- ◆煮しめ
色とりどりの野菜や肉などの具材を一つの鍋で煮ることから、「みんなが仲良く過ごせますように」という願いがこめられています。
- ◆ごまめ
漢字では「五万米」と書き、「田作り」ともいいます。いわしの稚魚の素干しをていねいに炒り、甘辛いたれと煮ます。昔、素干しを肥料として田んぼにまくと豊作だったことから、「作物がたくさんとれますように」という願いがこめられています。
- ◆黒豆
「まめ」で健康に暮らせますように」という願いがこめられています。
- ◆紅白なます
にんじんの「赤(紅)」とだいこんの「白」の紅白の色が、正月のめでたい気持ちを表します。
- ◆たたきごぼう
ごぼうは大地に深く根をはることから、「家の土台がゆらがないように」また、「ごぼうのように」細く長く幸せに暮らせますように」という願いがこめられています。

お雑煮

地域や家庭によって、具材や味つけ、もちの形など様々です。京都では、白みそ仕立てで丸いもちを使います。「何事も丸くおさまりますように」という願いがこめられています。給食では、もちを入れませんが「白みそ」を使い、まろやかな甘みの京風みそ汁にします。

紅白なます

*給食では火を通していためますようにしています。

【材料】 4人分
にんじん…30g(1/8本位)
だいこん…300g(1/4本位)
塩…小さじ1/2
サラダ油…小さじ1/2
すりごま…小さじ2
さとう…小さじ1
塩…小さじ1/5
うすくちしょうゆ…大さじ1/2
米酢…小さじ2

【作り方】
①だいこんは、せん切りにして塩をし、十分に水きりする。
②にんじんは、せん切りにする。
③すりごまは、炒る。
④なべを熱し、油を入れてなじませ①②を炒める。
⑤④がほとんどやわらかくなれば、さとう・塩・しょうゆ・酢で調味し③を加えて仕上げます。

ごまめ

【材料】 4人分
すりごま…30g
いりごま…小さじ1
さとう…小さじ1
みりん…小さじ1/2
料理酒…小さじ1/2
こいくちしょうゆ…小さじ1

【作り方】
①いりごまは、さっと炒る。
②すりごまはていねいに炒る。(少しさめるとポキッと折れるくらいに。)
③さとう・みりん・料理酒・しょうゆを煮立て、たれを作り、②をからめて、①をふり混ぜて仕上げます。

節分

「節分」とは、「季節の変わり目」という意味です。旧暦では「立春」の日に冬から春に変わって、1年が始まると考えられていたため、立春の前日の「節分」は大晦日のように特に大切にされ、行事として伝えられてきました。

災難や病気を鬼にたとえ豆をまくことで、追い払えとされており、「鬼は外 福は内」のかけ声とともに、豆まきをします。また、柵の枝にいわしの頭を刺して門や軒先に立て、邪気をはらうという習慣もあります。給食では、いわしを使った「いわしのしょうが煮」と「いり豆」が節分の行事献立として登場します。

1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
	1/29	② ソース焼そば	中華乾麺	鶏卵 小麦 大豆 牛乳 落花生
	1/23	⑨ すきやき風煮	切りふ	鶏卵 小麦 大豆 牛乳 落花生

*「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、しらすばし、すばし等については、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、またはアレルゲン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室にお尋ねください。

京都市教育委員会のホームページから、今月のレシピ(2つ)を見ることがもできます。

【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。