



平成31年1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)	15 1月8日(火)	和 5 1月9日(水)	14 1月10日(木)	4 1月11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) ごはん ① 煮しめ ② ごまめ ③ 京風みそ汁	(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) コッパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ① ボルシチ ② ツナとほうれん草のソテー
材	(赤) 鶏肉(もも) 30g (黄) じゃがいも 40g (緑) たまねぎ 30g (赤) にんじん 15g (黄) サラダ油(炒め用) 0.4g (黄) サラダ油(ルー用) 1.1g (黄) 小麦粉 1.4g (赤) チョコレート(小角) 1.2g (赤) ヨーグルト(調理用) 5.5g (赤) トマトピューレ 5.5g (赤) フルーツチャップネス 2.2g (赤) パーベキューソース 4.4g (赤) ウスターソース 1.7g (赤) 塩 0.8g (赤) ニーグルパウダー 0.02g (赤) リックパウダー 0.1g (赤) ガーリックパウダー 0.03g (赤) オイル(小) 1.4g (赤) コーヒーパウダー 0.01g (赤) コーヒーパウダー 0.01g (赤) キコサ 4.2g (赤) サラダ油 10g (赤) 塩 0.2g (赤) コーヒーパウダー 0.01g (赤) うすくちしょうゆ 0.8g	(赤) 鶏肉(もも) 30g (赤) じゃがいも 10g (赤) にんじん 20g (赤) ごぼう 20g (赤) 干ししいたけ 0.8g (赤) 干ししいたけ 0.8g (赤) 干ししいたけ 1.1g (赤) 干ししいたけ 4g (赤) 干ししいたけ 7g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 1.1g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 1.1g (赤) 干ししいたけ 20g (赤) 干ししいたけ 5g (赤) 干ししいたけ 20g (赤) 干ししいたけ 3g (赤) 干ししいたけ 10g (赤) 干ししいたけ 4g (赤) 干ししいたけ 0.9g (赤) 干ししいたけ 0.9g	(赤) 油あげ 25g (黄) さとう 1g (赤) うすくちしょうゆ 2.3g (赤) 鶏卵 55g (赤) たまねぎ 45g (赤) にんじん 10g (赤) みつば 5g (赤) うすくちしょうゆ 3.7g (赤) けずりぶし 0.5g (赤) 小松菜 50g (赤) ひじき 2g (赤) ごま油 0.5g (赤) いりごま 2g (赤) 花かつお 0.4g (赤) さみり 0.4g (赤) さみり 1g (赤) こいくちしょうゆ 3g	(赤) 牛肉(もも) 30g (赤) じゃがいも 40g (赤) たまねぎ 30g (赤) にんじん 15g (赤) キヤベツ 40g (赤) ホールトマト缶詰 10g (赤) サラダ油 1g (赤) ヨーグルト(調理用) 5g (赤) トマトケチャップ 5g (赤) パーベキューソース 6g (赤) 塩 0.9g (赤) こしょう 0.02g (赤) まぐろ油漬 10g (赤) にんじん 5g (赤) ほうれん草 60g (赤) サラダ油 0.5g (赤) 塩 0.2g (赤) こしょう 0.01g (赤) うすくちしょうゆ 0.5g
料	(赤) さけフレーク 20g (赤) だいこん葉 30g (赤) いりごま 3g (赤) サラダ油 0.5g (赤) 塩 0.2g (赤) うすくちしょうゆ 3g (赤) 黒豆 20g (赤) 三温糖 4.5g (赤) うすくちしょうゆ 0.7g (赤) 油あげ 12g (赤) じゃがいも 30g (赤) たまねぎ 20g (赤) 赤みそ(京北) 11g (赤) けずりぶし 1.7g	(赤) 米漬詰 70g (赤) 白米 40g (赤) 油揚げ 13g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 1g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 0.02g (赤) 干ししいたけ 0.08g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 15g (赤) 干ししいたけ 30g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 4g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 1.5g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 0.02g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 0.01g (赤) 干ししいたけ 0.01g (赤) 干ししいたけ 1袋(5g)	(赤) さんま(切身) 55g (赤) 料理酒 5g (赤) 塩 0.4g (赤) 粉 3g (赤) 揚げ粉 7g (赤) 揚げ粉 3g (赤) 揚げ粉 20g (赤) 揚げ粉 10g (赤) 揚げ粉 5g (赤) 揚げ粉 0.5g (赤) 揚げ粉 0.5g (赤) 揚げ粉 0.6g (赤) 揚げ粉 3g (赤) 揚げ粉 1g (赤) 揚げ粉 0.8g (赤) 揚げ粉 12g (赤) 揚げ粉 5g (赤) 揚げ粉 1.2g (赤) 揚げ粉 1.2g (赤) 揚げ粉 2.3g (赤) 揚げ粉 2g (赤) 揚げ粉 18g (赤) 揚げ粉 2g	(赤) 鶏肉(もも) 30g (赤) じゃがいも 50g (赤) たまねぎ 40g (赤) にんじん 15g (赤) サラダ油(炒め用) 1g (赤) サラダ油(ルー用) 1g (赤) バタ 2.5g (赤) 小麦粉 4g (赤) 小豆 20g (赤) チーズ(小角) 5g (赤) 塩 0.8g (赤) こしょう 0.02g (赤) にんじん 10g (赤) コーヒーパウダー 10g (赤) えだ豆(むき実) 10g (赤) ひじき 3g (赤) サラダ油 1g (赤) さみり 0.4g (赤) 塩 0.1g (赤) こしょう 0.01g (赤) うすくちしょうゆ 2g
月日(曜)	12 1月15日(火)	18 1月16日(水)	8 1月17日(木)	1 1月18日(金)
献立名	(黄) 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	① カレーピラフ (赤) 牛乳 ② トマトスープ ③ じゃこ	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① さんまの野菜あんかけ ② 小松菜と切り干し大根の煮びたし	(黄) 黒糖コッパン (赤) 牛乳 ① 豆乳のクリームシチュー ② ひじきのソテー
材	(赤) さけフレーク 20g (赤) だいこん葉 30g (赤) いりごま 3g (赤) サラダ油 0.5g (赤) 塩 0.2g (赤) うすくちしょうゆ 3g (赤) 黒豆 20g (赤) 三温糖 4.5g (赤) うすくちしょうゆ 0.7g (赤) 油あげ 12g (赤) じゃがいも 30g (赤) たまねぎ 20g (赤) 赤みそ(京北) 11g (赤) けずりぶし 1.7g	(赤) 米漬詰 70g (赤) 白米 40g (赤) 油揚げ 13g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 1g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 0.02g (赤) 干ししいたけ 0.08g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 15g (赤) 干ししいたけ 30g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 4g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 1.5g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 0.02g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 0.01g (赤) 干ししいたけ 0.01g (赤) 干ししいたけ 1袋(5g)	(赤) さんま(切身) 55g (赤) 料理酒 5g (赤) 塩 0.4g (赤) 粉 3g (赤) 揚げ粉 7g (赤) 揚げ粉 3g (赤) 揚げ粉 20g (赤) 揚げ粉 10g (赤) 揚げ粉 5g (赤) 揚げ粉 0.5g (赤) 揚げ粉 0.5g (赤) 揚げ粉 0.6g (赤) 揚げ粉 3g (赤) 揚げ粉 1g (赤) 揚げ粉 0.8g (赤) 揚げ粉 12g (赤) 揚げ粉 5g (赤) 揚げ粉 1.2g (赤) 揚げ粉 1.2g (赤) 揚げ粉 2.3g (赤) 揚げ粉 2g (赤) 揚げ粉 18g (赤) 揚げ粉 2g	(赤) 鶏肉(もも) 30g (赤) じゃがいも 50g (赤) たまねぎ 40g (赤) にんじん 15g (赤) サラダ油(炒め用) 1g (赤) サラダ油(ルー用) 1g (赤) バタ 2.5g (赤) 小麦粉 4g (赤) 小豆 20g (赤) チーズ(小角) 5g (赤) 塩 0.8g (赤) こしょう 0.02g (赤) にんじん 10g (赤) コーヒーパウダー 10g (赤) えだ豆(むき実) 10g (赤) ひじき 3g (赤) サラダ油 1g (赤) さみり 0.4g (赤) 塩 0.1g (赤) こしょう 0.01g (赤) うすくちしょうゆ 2g
料	(赤) さけフレーク 20g (赤) だいこん葉 30g (赤) いりごま 3g (赤) サラダ油 0.5g (赤) 塩 0.2g (赤) うすくちしょうゆ 3g (赤) 黒豆 20g (赤) 三温糖 4.5g (赤) うすくちしょうゆ 0.7g (赤) 油あげ 12g (赤) じゃがいも 30g (赤) たまねぎ 20g (赤) 赤みそ(京北) 11g (赤) けずりぶし 1.7g	(赤) 米漬詰 70g (赤) 白米 40g (赤) 油揚げ 13g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 1g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 0.02g (赤) 干ししいたけ 0.08g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 15g (赤) 干ししいたけ 30g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 4g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 1.5g (赤) 干ししいたけ 2g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 0.02g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 0.5g (赤) 干ししいたけ 0.01g (赤) 干ししいたけ 0.01g (赤) 干ししいたけ 1袋(5g)	(赤) さんま(切身) 55g (赤) 料理酒 5g (赤) 塩 0.4g (赤) 粉 3g (赤) 揚げ粉 7g (赤) 揚げ粉 3g (赤) 揚げ粉 20g (赤) 揚げ粉 10g (赤) 揚げ粉 5g (赤) 揚げ粉 0.5g (赤) 揚げ粉 0.5g (赤) 揚げ粉 0.6g (赤) 揚げ粉 3g (赤) 揚げ粉 1g (赤) 揚げ粉 0.8g (赤) 揚げ粉 12g (赤) 揚げ粉 5g (赤) 揚げ粉 1.2g (赤) 揚げ粉 1.2g (赤) 揚げ粉 2.3g (赤) 揚げ粉 2g (赤) 揚げ粉 18g (赤) 揚げ粉 2g	(赤) 鶏肉(もも) 30g (赤) じゃがいも 50g (赤) たまねぎ 40g (赤) にんじん 15g (赤) サラダ油(炒め用) 1g (赤) サラダ油(ルー用) 1g (赤) バタ 2.5g (赤) 小麦粉 4g (赤) 小豆 20g (赤) チーズ(小角) 5g (赤) 塩 0.8g (赤) こしょう 0.02g (赤) にんじん 10g (赤) コーヒーパウダー 10g (赤) えだ豆(むき実) 10g (赤) ひじき 3g (赤) サラダ油 1g (赤) さみり 0.4g (赤) 塩 0.1g (赤) こしょう 0.01g (赤) うすくちしょうゆ 2g

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

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ごは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ごは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」

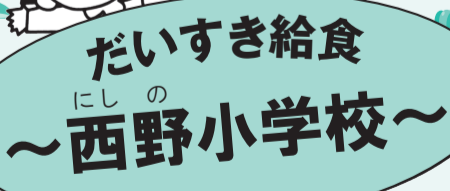
3年 上本 陽美華

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

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。二つ目はひら天のにつけです。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、きのこの給食がにが手です。理由は、やわらかくてぬるぬるしている食感がにが手で、味がにが手からです。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。子どもがに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〕災害はいつ起きるかはわからない 小栗栖小学校 4年 依田 透弥

〔環境標語〕温暖化力を合わせて止めようよ 小栗栖宮山小学校 5年 平山 威

月日(曜)	16 1月21日(月)	3 1月22日(火)	13 1月23日(水)	9 1月24日(木)	7 1月25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) 味噌つけコッペパン (赤) 牛乳 ① 大豆と鶏肉のトマト煮 ② 野菜のホットマリネ	(黄) 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) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① すきやき風煮 ② たたきごぼう	(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
材	(赤) 上豚肉 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 しみりん 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) なま節(角) 40g (黄) さとう 2.5 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 (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 ② 塩 0.4 うすくちしょうゆ 4 (黄) 片くり粉 1 けずりぶし 1.5	(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 ① (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 ② (黄) すりごま粉 2 (黄) さとう 0.3 うすくちしょうゆ 2.8 米酢 1.2	(赤) さわら 1切(50g) (緑) しょうが 2 料理酒 2 うすくちしょうゆ 4 (黄) 米片くり粉 3 (黄) 油(揚げ用) 6 (緑) にんじん 2.5 (緑) だし 5 塩 0.2 ② (黄) サラダ油 0.5 (黄) サラダ油 1.5 (黄) さとう 0.7 とごま 0.1 うすくちしょうゆ 2.3 酢 2.5 (赤) とうろ 30 (緑) うれい草 20 (緑) 干しいたけ 0.8 ③ (赤) うすくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.8 だし昆布 0.8
月日(曜)	11 1月28日(月)	2 1月29日(火)	10 1月30日(水)	17 1月31日(木)	6 2月1日(金)
献立名	(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) 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 平天の煮つけ ② 揚げ里いものあんかけ	(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 いわしのしょうが煮 ② 関東煮 ③ いり
材	(赤) 牛肉 50g (緑) にんじん 10 (緑) 三度豆 10 (緑) しょうが 1.6 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 ② (緑) 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 ③ (赤) 小豆 15 (黄) さつまいも 20 (黄) 三温糖 9 塩 0.1	(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 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 ② (黄) さとう 0.4 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2	(赤) 平天 50g (緑) にんじん 15 (緑) 三度豆 10 糸こんにゃく 30 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) 三温糖 1 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 3.4 (黄) 里いも 50 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 だし昆布 0.2 (黄) 米油(揚げ用) 2.5 (赤) 鶏ひき肉 15 (黄) サラダ油 0.5 みりん 1.3 うすくちしょうゆ 2.4 (黄) 片くり粉 2 かつおぶし 1	(赤) まぐろ油漬 40g (赤) またぐまねぎ 20 (緑) にんじん 10 (緑) しょうが 0.6 (緑) 干しいたけ 0.5 (黄) サラダ油 0.3 (黄) 三温糖 1.8 みりん 2.1 料理酒 1.3 こいくちしょうゆ 4.3 ② (赤) 鶏肉 20 (緑) にんじん 10 (緑) 小松菜 10 (黄) 小片 12 (黄) 片くり粉 4 料理酒 0.1 塩 0.1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 0.3 けずりぶし 4.6 けずりぶし 0.8	(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) じゃがいも 40 (緑) にんじん 15 (緑) だいこん 40 糸こんにゃく 15 ② (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。

和食について知ろう

～1月分の「和(なごみ)献立」の紹介～

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。

2019年は
亥年

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いねいに炒り、甘辛いたれとからめます。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、正月のご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。

紅白なます

*給食では火を通していたまなますにしています。

【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…小さじ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、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、追い払えると考えられており、「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。

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、もちは入れませんが「白みそ」を使い、まろやかな甘みの京風みそ汁にします。

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	鶏卵	大豆	小麦	落花生	えび	かに
1/29	② ソース焼そば	中華乾麺	×	×	×	○	×	×
1/24	⑨ 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。