



平成31年2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)	⑫ 2月4日(月)	⑤ 2月5日(火)	② 2月6日(水)	⑩ 2月7日(木)	④ 2月8日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 高野豆腐の卵とじ ② だいこん葉のごまいため	(黄) ごはん ① 牛肉とごぼうの煮つけ ② おから ③ 花菜のすまし汁 ④ すぐき	(黄) 黒糖コッペパン (赤) 牛乳 ① ポークビーンズ ② ほうれん草のソテー ③ チーズ	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 平天の煮つけ ② ごま酢 ③ いものこ汁	(黄) 減量ごはん (赤) 牛乳 ① わかさぎのこはくあげ ② 豆乳鍋(うどん入り)
材	(赤) 高野豆腐(角切) 10g (黄) さとう 1.6 うすくちしょうゆ 3.8 (赤) 鶏卵 50 (緑) たまねぎ 30 (緑) にんじん 10 (緑) しいたけ 5 (緑) 細ねぎ 2 (黄) さとう 0.5 うすくちしょうゆ 5 けずりぶし 1.2 (緑) だいこん葉 70 (黄) サラダ油 0.8 (黄) すりごま 2 (赤) 花かつお 0.4 みりん 0.8 うすくちしょうゆ 2.2	(赤) 牛肉 40g (赤) ほうれん草 10g (赤) サラダ油 0.5g (赤) しょうゆ 1.3g (赤) だし 1.2g (赤) 酒 4.2g (赤) しょうゆ 1.5g (赤) しょうゆ 7.5g (赤) しょうゆ 2.2g (赤) しょうゆ 0.2g (赤) しょうゆ 0.5g (赤) しょうゆ 1.7g (赤) しょうゆ 1.7g (赤) しょうゆ 1.7g (赤) しょうゆ 2.2g (赤) しょうゆ 3.5g (赤) しょうゆ 1.0g (赤) しょうゆ 1.0g (赤) しょうゆ 0.2g (赤) しょうゆ 4.2g (赤) しょうゆ 2.1g (赤) しょうゆ 1.7g (赤) しょうゆ 1.0g	(赤) 上豚角切肉 25g (赤) 大豆 28 (緑) たまねぎ 50 (緑) にんじん 10 (黄) サラダ油 1 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 (緑) ほうれん草 70 (緑) コーン 15 (黄) 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 (赤) チーズ(角) 1個(10g)	(赤) 平天 40g (緑) にんじん 15 こんにゃく 30 (黄) 三温糖 0.8 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2.3 (緑) にんじん 5 (緑) キヤベツ 42 (赤) 細切こんぶ 0.5 (黄) すりごま 2 (黄) さとう 0.8 うすくちしょうゆ 3 米酢 1.3 (黄) 里いも(小) 30 (緑) にんじん 5 (緑) ごぼう 10 (赤) 赤みそ(京北) 11 けずりぶし 1.7	(赤) わかさぎ 45g (緑) しょうが 2 料理酒 1 こいくちしょうゆ 3.4 (黄) 米粉 4 (黄) 片くり粉 2 (黄) 油(揚げ用) 2 (黄) 生うどん 40 (赤) 上豚肉 20 (赤) 豆乳 30 (緑) にんじん 10 (緑) はくさい 20 (緑) 白ねぎ 10 (緑) しめじ 10 (赤) 白みそ 6 (赤) 信州みそ 5 うすくちしょうゆ 2.5 だし昆布 1
料					

月日(曜)	⑬ 2月12日(火)	① 2月13日(水)	⑦ 2月14日(木)	⑧ 2月15日(金)
献立名	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 豚肉ととうふのくず煮 ② ほうれん草のごま煮	(黄) 味つけコッペパン (赤) 牛乳 ① コーンのクリームシチュー ② 小松菜のソテー	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① プルコギ ② 中華コーンスープ	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① さばのたつたあげ ② 小松菜と切干大根の煮びたし ③ みそ汁
材	(赤) 上豚肉 20g (赤) とうふ 80 (緑) たまねぎ 30 (緑) えだ豆(むき実) 5 (緑) しょうが 0.9 (緑) 干しいたけ 0.8 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 (黄) すりごま 2 こいくちしょうゆ 2.3 けずりぶし 0.2	(赤) 鶏肉(もも) 25g (黄) じゃがいも 50 (緑) たまねぎ 60 (緑) にんじん 15 (緑) コーン 10 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(ルー用) 1 (黄) パター 2.5 (黄) 小麦粉 4 (赤) 脱脂粉乳 5 (赤) チーズ(小角) 5 塩 0.7 こしょう 0.02 (緑) にんじん 10 (緑) 小松菜 66 (黄) サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.6	(赤) 牛肉 40g (赤) しょうゆ 0.3g (赤) しょうゆ 0.5g (赤) しょうゆ 1.0g (赤) しょうゆ 0.02g (赤) しょうゆ 2.7g (赤) しょうゆ 0.5g (赤) しょうゆ 3.0g (赤) しょうゆ 1.0g (赤) しょうゆ 1.0g (赤) しょうゆ 0.5g (赤) しょうゆ 0.5g (赤) しょうゆ 0.5g (赤) しょうゆ 2.7g (赤) しょうゆ 2.5g (赤) しょうゆ 2.0g (赤) しょうゆ 5.0g (赤) しょうゆ 2.0g (赤) しょうゆ 1.0g (赤) しょうゆ 0.7g (赤) しょうゆ 2.8g (赤) しょうゆ 0.5g	(赤) さば1切(50g) (赤) しょうが 2 料理酒 2 うすくちしょうゆ 4 (黄) 米粉 3 (黄) 片くり粉 6 (黄) 油(揚げ用) 2.5 (赤) 乾燥切干大根 4 (赤) 三温糖 1 (赤) みりん 1 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 1 (赤) にんじん 5 (赤) 小松菜 30 うすくちしょうゆ 1 (赤) とたまねぎ 40 (赤) 生わかめ 20 (赤) 赤みそ 4 (赤) 信州みそ 5 けずりぶし 1.5
料				

京都はぐくみ憲章

子どもたちの今と未来のため、
それぞれのご家庭で
京都はぐくみ憲章を
実践しましょう！

詳しくは [京都はぐくみ憲章](#) 検索

facebook [京都はぐくみ憲章](#)

地産地消献立 和(なごみ)献立

「食べることは・・・」

音羽小学校 給食調理員 冨塚 季見子

平成最後の一年となる今年、酷暑や、大雨、巨大台風など、自然が猛威をふるい、各地で甚大な被害が発生しました。

農作物にも被害が出、予定していたものが調達できないこともあります。被災地が以前の穏やかな日常をとり戻すまで、皆で協力していかなければならないと考えます。被災地の日でも早い復興をお祈り申し上げます。

ところで、私が子どもだった昭和50年代と今日では、給食の内容も随分と様変わりしました。スチームコンベクションオーブンが導入され(まだのところも順次設置されます。)、また、和食の「和(なごみ)献立」等、バラエティーに富んだ献立が提供されています。

しかし、今も昔も変わらないのは子どもたちの食べ物好き嫌いです。子どもに好き嫌いが多い理由の一つに知覚能力のメカニズムがあるようです。

味覚には、基本の味となる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つがあり、甘味は体のエネルギー源、塩味は血液等に必要ミネラル、酸味は腐ったものや未熟なもの、苦味は毒、うま味は体を作るのに必要なたんぱく質とを感じるそうです。ですので、子どもたちがピーマンや酢の物を苦手とするのは、致し方ないのかもしれない。

また、子どもたちは、初めて食べるものや食べ慣れないものに対して、本能的に身を守ろうと、食べられないことがあるようです。さらに、食べたときにたまたま具合が悪くなったり、嫌なことがあったりすると、それがトラウマとなり、食べられなくなることがある等、好き嫌いには様々な要因があります。

しかし、私も子どもの頃に嫌いなものがありました。大人になった今、面白いことにそれらはむしろ好きなものになっています。ですので、今、子どもたちに嫌いなものがあったとしても、成長していく上での味覚の変化や経験などで、将来、食べられることが多々あると思います。

食べることは生きることです。今、好き嫌いを憂慮し、嫌いなものを子どもたちに無理に食べさせるよりも、まずは、楽しく食べることで、それが一番大切なのではないのでしょうか。



2月分 平均栄養量

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
高学年	706	27.4
中学年	626	24.6
低学年	559	22.2

今月の給食指導の目標

楽しい給食時間を工夫しよう

2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	小麦	落花生	えびか	
2/4	⑫ 高野豆腐の卵とじ	高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×
2/22	⑭ みそ汁	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×

献立番号④に使う「生うどん」については、「卵・そば」のコンタミネーション(アレルギー原因物質の微量混入)があります。

*「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、しらすぼし、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育室にお尋ねください。

〔交通安全標語〕 通学路 守って帰ろう 安全に 常磐野小学校 5年 松本 咲良

〔環境標語〕 町のため ごみのポイすて やめようね 嵯峨野小学校 4年 辻村 心



月日(曜)	⑨ 2月18日(月)	⑥ 2月19日(火)	③ 2月20日(水)	⑪ 2月21日(木)	⑭ 2月22日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① ハッシュドビーフ ② ジャーマンポテト	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① ジャガイモのそぼろ煮 ② ひじき豆	(黄) バターうずまきパン (赤) 牛乳 ① 鶏肉ととうもろこしのスパイシーいため ② ミーフンスープ	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① さんまのかわり煮 ② 金時豆の甘煮 ③ すまし汁	① 鶏ごぼうごはん (赤) 牛乳 ② みそ汁
材料	(赤) 牛 肉 35g (緑) たまねぎ 70 (緑) にんじん 15 (緑) ホールトマト缶詰 20 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(ルー用) 2 (黄) バター 4 (黄) 小麦粉 8 パーベキューソース 6 ウスターソース 2.3 塩 0.9 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1.4 ローリエ 0.01 (赤黄) ベーコン 8 (黄) ジャガイモ 75 (黄) サラダ油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	(赤) 鶏 ひき肉 25g (黄) ジャガイモ 70 (緑) たまねぎ 50 (緑) 三度豆 10 (緑) しょうが 0.5 (緑) しよんがく 20 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 1 料理酒 1 こいくちしょうゆ 5.4 (黄) 片くり粉 1 (赤) 大豆 8 (赤) 油 あげ 8 (緑) にんじん 5 (赤) ひじき 4 (黄) サラダ油 0.5 (黄) 三温糖 1.2 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5	(赤) 鶏 肉(もも) 35g (緑) にんじん 15 (緑) たまねぎ 30 (緑) にんにく 0.5 (赤) うずら卵缶詰 30 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 0.6 カレー粉 0.3 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 3 (黄) 米粉 8 (赤) にんじん 5 (緑) たまねぎ 10 (緑) もやし 20 チキンスープ 15 塩 0.6 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 2.3	(赤) さんま 1切(40g) (緑) しょうが 1.6 (黄) ごま油 0.3 (赤) 赤みそ 1.5 (黄) 三温糖 2.5 料理酒 3 トウバンジャン 0.1 こいくちしょうゆ 1 米酢 1.5 (赤) 金時豆 10 (黄) 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 0.5 (赤) とんすく 30 (赤) にんじん 5 (緑) えのきだけ 10 (緑) 小松菜 10 塩 0.4 うすくちしょうゆ 4.6 けずりぶし 0.8 だし昆布 0.8	(黄) 精白米 70g (赤) チキンさしみ(水煮) 30 (緑) たけのこ缶詰 10 (緑) 乾燥にんじん 2 (緑) 乾燥ごぼう 3 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) サラダ油 2.5 料理酒 1 オイスターソース 5 塩 0.5 こいくちしょうゆ 3 (黄) ごま油 1 (緑) 乾燥たまねぎ 2 (緑) 乾燥小松菜 2 (黄) 切りふ(小) 3 (赤) 赤みそ 5 (赤) 信州みそ 6 けずりぶし 1.7

地産地消献立 和(なごみ)献立


~2月分の「和(なごみ)献立」の紹介~

2月分の「和(なごみ)献立」は、献立番号⑤「牛肉とごぼうの煮つけ・おから・花菜のすまし汁・すくき」です。

和食について知ろう


牛肉とごぼうの煮つけ

ごぼうを食べているのは、日本だけといわれています。食物せんいが豊富で、歯ごたえがよいのが特徴です。昔から煮物やきんぴら、かき揚げ等、様々な料理にして食べてきました。牛肉とごぼうの煮つけは、牛肉のうま味とともにごぼうの香りや歯ごたえも味わってほしいおかずです。



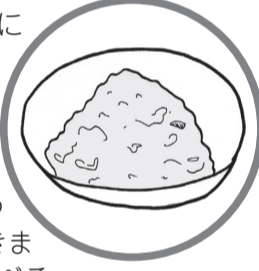
花菜のすまし汁

昆布とかつおぶしでとっただしに、京野菜の「花菜」やとうふ、えのきだけを入れます。「花菜」は伏見桃山付近で切り花用として栽培されていた「寒咲なたね」のつぼみを食用に改良されたものです。食べるとほろ苦く、春の訪れを感じさせる食材です。




おから

「おから」は、大豆から豆乳を作るときに残るしぼりかすで、「ウツギ」という木に咲く白い花に似ていることから「卯の花」とも呼ばれています。また、おからを雪に見立てて「雪花菜」という別名もあり、「良いご縁が切れないように」「お金が入るように」という意味をこめて、京都では「おきまり料理」として、毎月、月末におからを食べる習慣があります。毎月「何日に何を食べる」と決め、栄養のある食材を上手に取り入れながら、食生活に節目をつけてきました。子どもたちにも先人の知恵を知ってほしいです。



すくき

「すくき」は、京都の三大漬物の一つです。京都市北区上賀茂の特産品である「すくき菜」を塩で漬け、乳酸発酵させた漬物です。乳酸発酵することで、独特の酸味と香りが生まれます。また、ラブレ菌という乳酸菌が増えます。ラブレ菌は、免疫機能を高めたり、腸内環境を整えたりする働きがあります。



花菜のすまし汁

〈材料 4人分〉
 とうふ …… 120g(1/2丁)
 花菜 …… 40g
 えのきだけ …… 40g
 塩 …… 少々(小さじ1/3)
 うすくちしょうゆ …… 大さじ1弱
 かつおぶし …… 8g
 だし昆布 …… 4g
 水 …… 700cc

〈作り方〉
 ① だし昆布・かつおぶしでだしをとる。(700ccの水で約560ccのだしがとれます。)
 ② えのきだけは、石づきを取って半分に切る。
 ③ 花菜は、よく洗い、3cmくらいに切ってゆで、冷水にとってじゅうぶんに水きりする。
 ④ とうふは、さいの目切りにする。
 ⑤ だし汁に塩・しょうゆで味をつけ、とうふ・えのきだけの順に入れて、火を通す。
 ⑥ 最後に花菜を加えて仕上げる。

豆を食べてまめ(元気)にすごそう!

給食で豆といえば「大豆」。大豆はとうふや油あげ、納豆等いろいろな食品にすがたをかえ、給食でも大豆そのものだけでなく、いろいろなすがたで取り入れています。大豆は、成長期の子どもたちにとって大切なたんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンB1・B2、食物せんいが多く含まれています。子どもたちには、いろいろな料理でいろいろな豆に親しんでほしいです。今回は、2月の給食に登場する大豆と大豆製品を使った献立を紹介します。

ポークビーンズ

〈材料 4人分〉
 大豆(乾燥) …… 100g
 豚角切肉 …… 100g
 たまねぎ …… 中1個
 にんじん …… 中1/4本
 サラダ油 …… 小さじ1
 トマトケチャップ …… 大さじ2
 ウスターソース …… 小さじ2
 塩・こしょう …… 少々
 ローリエ …… 1枚
 水 …… 100~200cc

〈作り方〉
 ① 大豆は洗って、沸とうした湯に30分ほどつけた後、やわらかく煮る。(大豆のゆで汁大さじ1をとっておく。)
 ② にんじん・たまねぎはさいの目切りにする。
 ③ なべを熱し、油を入れてなじませ、肉を十分に炒め、肉の色が変われば塩・こしょうをし、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
 ④ ③に水と大豆のゆで汁(大さじ1)・ローリエを加えて煮、ほとんどやわらかくなれば、ゆで汁をきった大豆を加えてさらに煮る。
 ⑤ 野菜がやわらかくなったら、ローリエを取り出してトマトケチャップ・ウスターソースを加えて煮つめるように煮、塩こしょうで味を整え上げる。

豆乳なべ(うどん入り)

〈材料 4人分〉
 生うどん …… 1玉
 豚肉(スライス) …… 80g
 豆乳 …… 120g
 にんじん …… 中1/5本
 はくさい …… 1枚
 白ねぎ …… 1/2本
 しめじ …… 1/2パック
 白みそ …… 大さじ1と小さじ1
 信州みそ …… 大さじ2強
 うすくちしょうゆ …… 小さじ1強
 だし昆布 …… 4g
 水 …… 400cc

〈作り方〉
 ① だし昆布でだしをとる。(400ccの水で約320ccのだしがとれます。)
 ② はくさいは2cm位の中に切り、軸と葉に分ける。
 ③ 白ねぎはななめ切り、にんじんはうすいちょう切りにする。
 ④ しめじは、石づきをとり、長いものは切る。
 ⑤ だし汁を沸とうさせ、肉を煮、肉の色が変わればにんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
 ⑥ ⑤にはくさいの軸を加えて、やわらかくなれば、はくさいの葉としめじを加え、白みそをとき入れる。
 ⑦ ⑥にうどんを加えて煮、さらに豆乳を入れ、弱火で煮る。
 ⑧ ⑦にしょうゆと信州みそをとき入れ、最後に白ねぎを加えて、沸とう直前に火を止めて仕上げる。

今月はホームページに、とうふを使った「豚肉ととうふのくす煮」を掲載していますので、あわせてご覧ください。