



平成31年2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)	⑥ 2月4日(月)	① 2月5日(火)	④ 2月6日(水)	⑬ 2月7日(木)	⑦ 2月8日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① ジャがいものそぼろ煮 ② ひじき豆	(黄) 黒糖コッペパン (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) 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)	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 豚肉ととうふのくず煮 ② ほうれん草のごま煮	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① プルコギ ② 中華コーンスープ
材	(赤) 鶏ひき肉 25g (黄) ジャがいも 70 (緑) たまねぎ 50 (緑) 三度豆 10 (緑) しょうが 0.5 (黄) こんにゃく 20 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 1 (黄) 料理酒 1 (黄) 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 (赤) みりん 2.3 (赤) こいくちしょうゆ 4 (赤) けずりぶし 0.5	(赤) 鶏肉(もも) 25g (黄) ジャがいも 50 (緑) たまねぎ 60 (緑) にんじん 15 (緑) コーンスターチ 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 (黄) 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.6	(赤) わかさぎ 45g (緑) しょうが 2 (緑) 料理酒 1 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) 大豆乳 30 (緑) にんじん 10 (緑) はくさい 20 ② (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	(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 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 (黄) けずりぶし 1 (緑) ほうれん草 70 (黄) すりごま 2 ② こいくちしょうゆ 2.3 けずりぶし 0.2	(赤) 牛にく 40g (赤) 肉 0.3 (赤) しょうゆ 0.5 (赤) とろろ 1 (赤) しょうゆ 0.02 (赤) こいくちしょうゆ 2.7 (赤) うゆ 0.5 (赤) しょうゆ 30 (赤) まねじら 10 (赤) いたけら 11 (赤) にまけん 10 (赤) さいら 0.5 (赤) さいら 2 (赤) とご 0.5 (赤) こいくちしょうゆ 2.7 (赤) 卵 25 (赤) たまね 20 (赤) じん 5 (赤) じん 20 (赤) クリームコーン缶詰 20 (赤) チキンスープ 10 塩 0.7 うすくちしょうゆ 2.8 (黄) 片くり粉 0.5

月日(曜)	⑭ 2月12日(火)	⑫ 2月13日(水)	⑪ 2月14日(木)	② 2月15日(金)
献立名	① 鶏ごぼうごはん (赤) 牛乳 ② みそ汁	(黄) 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) 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	(黄) 味つけコッペパン (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
材	(黄) 精白米 70g (赤) チキンささみ(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 (黄) 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 ② (赤) 赤みそ 5 (赤) 信州みそ 6 けずりぶし 1.7	(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 ② (赤) 花かつお 0.4 みりん 0.8 うすくちしょうゆ 2.2	(赤) さんま1切(40g) (緑) しょうが 1.6 (黄) しごま油 0.3 (赤) 赤三温糖 1.5 (黄) 三温糖 2.5 料理酒 3 ① トウバンジャン 0.1 こいくちしょうゆ 1 米酢 1.5 金時豆 10 (黄) 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 0.5 (赤) とうふ 30 (赤) にんじん 5 (緑) えのき 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 ③	(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 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 ② こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.1 ③ (赤) チーズ(角) 1個(10g)

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は、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の好き嫌いです。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が、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	鶏卵	大豆	小麦	落花生	えび	かに
2/13	⑫ 高野豆腐の卵とじ	高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×
2/12	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〕しゃべりすぎ 前の車に 気づいてる? 山階小学校 4年 高田ここな

〔環境標語〕買い物は レジ袋なし エコバッグ 西野小学校 4年 水野優衣奈

