



令和8年1月分 京都市小学校給食献立表



北・中京・下京・東山・南支部用

京都市教育委員会

月(曜)	⑦ 1月7日(水)	⑩ 1月8日(木)	⑪ 1月9日(金)
献 立 名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①かしわのすき焼き ②たたきごぼう	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①鶏肉と野菜の煮つけ ②ほうれん草のいためもの	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①ぽかぽか白菜丼(具) ②とうふと青菜のスープ
材 料	①(赤)鶏肉 35g (赤)焼き豆腐 40 (緑)たまねぎ 40 (緑)青ねぎ 7.5 糸こんにゃく 30 (黄)切りぶみ 3 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 2 料理酒 1 ごいくちしようゆ 6.9	①(赤)鶏肉 30g (黄)じゃがいも 65 (緑)たまねぎ 45 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油 1 ③温糖 0.8 みりん 2.3 ごいくちしようゆ 2.3 うすくちしようゆ 4	①(赤)豚ひき肉 20g (緑)にんじん 5 (緑)はくさい 40 (緑)しようが 2 (赤)うずら卵缶詰 30 (緑)たけのこ缶詰 5 (黄)サラダ油 1 塩 0.3 こしようう 0.02 ごいくちしようゆ 1.5 うすくちしようゆ 2 (黄)片切り粉 2
月(曜)	②(緑)ごぼう(細) 30 酢 1 (黄)すりごま 2 (黄)さとう 0.27 うすくちしようゆ 2.5 米 酢 1.1	②(緑)にんじん 10 (緑)ほうれん草 70 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.3 ごいくちしようゆ 1.6 うすくちしようゆ 1.6	②(赤)とろふみ 30 (緑)にんじん 5 (緑)チンゲン菜 15 チキンスープ 15 料理酒 0.5 塩 0.3 うすくちしようゆ 3.4
月(曜)	⑪ 1月13日(火)	⑬ 1月14日(水)	⑭ 1月15日(木)
献 立 名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①肉じゃが(ピリカラみぞ味) ②ひじき豆	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①スペイシーチキン(ヨーグルト入り) ②野菜のスープ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①さわらの西京焼き ②紅白なます ③すまし
材 料	①(赤)上豚肉 40g (黄)じゃがいも 80 (緑)たまねぎ 30 糸こんにゃく 20 (黄)サラダ油 1 (赤)赤みそ 6.3 (黄)三温糖 1.3 料理酒 2 一味唐辛子 0.01 ごいくちしようゆ 1.3	①(赤)鶏肉 60g (緑)にんにく 0.2 (赤)ヨーグルト(調理用) 5 カレー粉 0.4 塩 0.1 うすくちしようゆ 1.5 〔黄〕米粉 3 (黄)片切り粉 7 (黄)油(揚げ用) 3	①(赤)さわら 1切(50g) (赤)白みそ 5.5 (赤)信州みそ 1.35 (黄)三温糖 0.9 みりん 0.9 料理酒 0.9 こいくちしようゆ 0.35 〔黄〕米粉 3 (黄)片切り粉 7 (黄)油(揚げ用) 3
月(曜)	②(赤)大豆 8 (赤)油あげ 8 (緑)昆布 5 (赤)ひじき 4 (黄)サラダ油 0.5 (黄)三温糖 1.1 みりん 2 ごいくちしようゆ 3.6 けずりぶし 0.5	②(緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 15 (緑)キヤベツ 40 チキンスープ 15 塩 0.2 こしようう 0.02 うすくちしようゆ 2 □一リエ 0.01	②(緑)にんじん 8 (緑)だいこん 60 塩 0.2 (黄)サラダ油 0.5 (黄)すりごま 2 (黄)さとう 0.65 うすくちしようゆ 0.1 〔黄〕米 2.3 うすくちしようゆ 2 米 酢 2.3

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
1/7 ⑦	かしわのすき焼き	切りぶみ	○××××××
1/22 ⑨	肉みそいため	テンメンジャン	×○×○××××
1/23 ⑯	高野どうふのそぼろ煮	高野どうふ(角切)	○××××××

*ならこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はなはな、にしん、小あじ、しらすほし、すほし(カタクチイワシ)等については、魚卵が含まれる可能性があります。

*魚の切身や加工品(まぐろ油漬やさわ水煮等)については、加工時に洗浄されていますが、魚卵を含む可能性が全くなくなるわけではありません。

*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タンパク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。

*生うどんは「そば」「卵」、干うどんは「そば」「やまいも」のコンタミネーションがあります。

*ごはん、麦ごはん、玄米ごはん、胚芽米ごはん、減量ごはんは同過程で製造されています。

*原材料やコンタミネーションについては、「京都市小学校給食用物資(パン・加工品)原材料一覧表」に掲載していますので、必要な方は学校にお尋ねください。

今月の給食指導の目標

「学校給食」について知ろう



1月分 平均摂取量

区分	エネルギー(kcal)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
高学年	666	381	3.2
中学年	584	353	2.7
低学年	509	327	2.2



今月の行事献立

行事名	献立番号
防災とボランティア	17

行事献立 和(なごみ)献立 今月のセルフ給食 献立名に(具)の表記がある献立は、各自でパンにはさんだり、ごはんにのせたり、まぜたりして食べます。

⑤スチームコンベクションオーブンを使った献立……④ごまめ ⑥さわらの西京焼き ⑧黒豆

さもあり前のように

6年 乃川 優希

そもそも小学校で給食を出せる国が、一体何が違うんだろうか。給食がどれだけばらしいか、あなたは分かっているんだろうか。

私の好きな給食のデザート「リンゴゼリー」を一つ例に取ってみても、その価値は測り知れない。まず、そのリンゴをとる人、ゼリーを作る人、学校まで安全に運ぶ人。そして知っているだろうか。その給食が万一悪くなっているかをチェックするのは、我らが校長先生なのだ。これに保管や、準備の時間も入るのだから、もっともっと大変なのだ。

私はこれに感動した。他の国給食ではこうはいかない。私達がさもあり前のように食べている給食は、多くの人の力の結晶なのだ。

たくさん人の努力の上に、私達のおいしい給食があることを忘れないようにしたい。

給食は、努力の結晶

6年 後藤 小夏

私は、給食を食べることができることは幸せなことだと思います。世の中には給食どころか、学校にもいらない人もいます。そんな中で給食を食べることができるのではなく人の協力があるからだと思います。農家の方や材料を運ぶ方や給食調理員さんなど、自分たちが見ていないところでいつも汗を流してがんばってくれています。つまり、給食はそんな方々の努力の結晶なのです。

はじめは給食なんてあたりまえと思っていたけれど、今はたくさんの人たちが協力してつくってくれているんだとわかりました。これからはしっかり給食に関係している方に感謝をこめて食べたいと思います。



特別な給食

毎日出てくる給食。でもその毎日出てくる給食は当たりまえではない。実際に当たりまえに給食を食べられない人もいる。

しかし当たりまえじゃない理由はそれだけでない。給食で毎日出てくる牛乳を考えてみてもわざわざの口に届くまで牛、牛から牛乳を取る人、加工する人、工場から学校に運ぶ人、教室まで運ぶ手など他にもたくさんいる。ここで一人欠けるだけでも牛乳は安全に、当たりまえに飲むことは難しくなる。これはどの食材でも同じことが言える。

毎日食べている給食。これを「毎日、安心して安全に楽しく」食べられるというの特別なことだ。そのことを考えた上で毎日のあいさつ「いただきます」「ごちそうさまでした」と言ってみるとよりよい食事になるかもしれませんね。

私は、三年生のころからトマトが好きだったので給食のトマトが使われている料理はあかわりするほど好きでした。とくに「トマトだご汁」はトマトのうまい、もちったし食感がまらなくて、毎年楽しみでした。小学校最後の「トマトだご汁」は、二回あかわりして「もう食べられなくなるのか。」と思いつながら味わって食べました。

「トマトだご汁」のだんごは給食調理員さんが作っているそうです。一つ一つ大事に作るもので、変わらぬ愛で作っています。しかもだんごは一人一つではないので想像できないほど数が多いと思いました。他にも「春巻き」など手作りでていねいに作らないといけないので、本当にすごいと思いました。給食調理員さん、いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。

「トマトと給食と」

私は、三年生のころからトマトが好きだったので給食のトマトが使われている料理はあかわりするほど好きでした。とくに「トマトだご汁」はトマトのうまい、もちったし食感がまらなくて、毎年楽しみでした。小学校最後の「トマトだご汁」は、二回あかわりして「もう食べられなくなるのか。」と思いつながら味わって食べました。

「トマトだご汁」のだんごは給食調理員さんが作っているそうです。一つ一つ大事に作るもので、変わらぬ愛で作っています。しかもだんごは一人一つではないので想像できないほど数が多いと思いました。他にも「春巻き」など手作りでていねいに作らないといけないので、本当にすごいと思いました。給食調理員さん、いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。

[防災標語] 訓練は未来を作れる練習だ 上鳥羽小学校 6年 張 沐瞳
[環境標語] ピッカピカ 残さず食べて地球がにっこり 大藪小学校 6年 福崎 結音

行事献立 和和(なごみ)献立 ④(今月のセルフ給食) 献立名に(具)の表記がある献立は、各自でパンにはさんだり、ごはんにのせたり、ませたりして食べます。

S スチームコンベクションオーブンを使った献立……④ごまめ ⑤さわらの西京焼き ⑥黒豆

月(曜)	16 1月19日(月)	17 1月20日(火)	18 1月21日(水)	19 1月22日(木)	20 1月23日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①親子煮 ②ほうれん草の煮びたし	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①ツナそぼろ丼(具) ②S黒 ③キャベツの吉野汁	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ①じゃがいものクリームシチュー ②野菜のソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①肉みそいため ②わかめスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②だいこん葉とじゃこのいためもの
材 料	①(赤)鶏肉 25g (赤)鶏卵 55g (緑)たまねぎ 45g (緑)にんじん 10g (黄)さとう 0.4g うすくちしょうゆ 5.3g 料理酒 1.3g けずりぶし 0.3g	①(赤)まぐろ油漬 32g (緑)たまねぎ 20g (緑)にんじん 10g (緑)しようが 0.6g (緑)干しいたけ 0.5g (黄)サラダ油 0.3g (黄)三温糖 1.5g みりん 2.1g 料理酒 1.3g けずりぶし 0.3g	①(赤)鶏肉 25g (黄)じゃがいも 60g (緑)たまねぎ 40g (緑)にんじん 15g (黄)サラダ油(炒め用) 1g (黄)サラダ油(ルー用) 1g (黄)バタータ 2.5g (黄)小麦粉 4g (赤)脱脂粉乳 5g (赤)チーズ(小角) 5g	①(赤)豚肉 20g (黄)ごんのう 60g (赤)豆 17g (緑)ほうれん草 25g (緑)よのうが 0.4g (緑)にんにく 0.4g (黄)こないだ 20g (黄)干し芋 0.8g (黄)サラダ油 1g (赤)赤みそ 2.5g (黄)さとう 0.8g 料理酒 1.5g メンソレンジヤン 2g こいくちしょうゆ 1.4g	①(赤)高野どうふ(角切) 15g (黄)さと 2g うすくちしょうゆ 5.4g (赤)鶏ひき肉 25g (緑)たまねじん豆 20g (緑)三度 10g (緑)しようう 0.5g (黄)サラダ油 0.8g (黄)さとう 0.9g 酒 1g うすくちしょうゆ 1.8g (黄)片づり 2g ぶりふし 2g
料	②(赤)油あげ 12g (緑)にんじん 10g (緑)ほうれん草 65g (黄)さとう 0.5g みりん 1.1g こいくちしょうゆ 3.4g けずりぶし 0.3g	②(赤)黒豆 20g (黄)三温糖 4.5g うすくちしょうゆ 0.7g	②(赤)油あげ 8g (緑)にんじん 10g (緑)キヤベツ 20g 塩 0.4g うすくちしょうゆ 2.5g (黄)片づり粉 1g けずりぶし 1.7g	②(赤)豚肉 20g (黄)ごんのう 25g (赤)乾燥わかめ 0.5g (黄)キンヌースープ 15g 料理酒 1g 塩 0.6g こしようう 0.01g うすくちしょうゆ 0.8g	②(赤)しらす 3g (緑)だいこん 71g (黄)さいらり 0.8g (黄)まいり 3g みりん 1.1g 酒 0.5g こいくちしょうゆ 1.2g
月(曜)	13 1月26日(月)	14 1月27日(火)	15 1月28日(水)	16 1月29日(木)	17 1月30日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①カレーパーク ②ひじきのソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①豚肉ととうふのくず煮 ②もやしと小松菜のごまいため ③じやこ	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ①ポークピーンズ ②小松菜のソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①煮しめ ②Sごまめ ③京風みそ汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①厚あげのたまご ②ほうれん草と切干大根のごま煮
材 料	①(赤)牛じゅわがいも 20g (緑)たまねぎ 40g (緑)にんじん 50g (緑)しようが 15g (黄)サラダ油(炒め用) 1g (黄)サラダ油(ルー用) 1g (黄)バター 4g (黄)小麦粉 6g (赤)脱脂粉乳 1.2g (赤)チーズ(小角) 5g ヨーグルト(調理用) 5g マトビュレ 2g フルーツチャツナ 2g バーベキュー 4g ワスター 1.7g 塩 0.7g こしらえ 0.02g ガーリックパウダー 0.1g オールスパイス 0.03g こいくちしょうゆ 1.1g こいくちりんご 0.01g	①(赤)豚肉 20g (赤)とうふ 80g (緑)たまねぎ 30g (緑)えだ豆(豆が実) 5g (黄)しょうが 0.9g (黄)干し芋 0.8g 料理酒 1g 塩 0.2g こいくちしょうゆ 2g うすくちしょうゆ 2.4g (黄)片づり粉 2g けずりぶし 1g	①(赤)豚肉 25g (赤)大豆 28g (緑)たまねぎ 50g (緑)にんじん 10g (黄)三温糖 0.8g (黄)サラダ油 1g トマトケチャップ 9g ウスターソース 1.6g 塩 0.45g こしようう 0.02g 一口工 0.01g	①(赤)鶏肉 30g (黄)ごんのう 10g (赤)豆 20g (緑)ごんのう 20g (黄)三温糖 0.8g (黄)サラダ油 1.1g こいくちしょうゆ 4g	①(赤)厚あげ卵 45g (黄)みりん 1.7g (黄)三温糖 1.2g うすくちしょうゆ 2g けずりぶし 0.8g (赤)鶏卵 50g (黄)たまねぎ 30g (黄)にんじん 10g (黄)さとう 0.3g うすくちしょうゆ 3.9g けずりぶし 1.2g
料	②(緑)にんじん 10g (緑)三度 10g (黄)ひじき 3g (黄)さとう 0.4g こしらえ 0.01g こいくちしょうゆ 1.8g	②(緑)もやし 55g (緑)小松菜 30g (黄)サラダ油 0.7g (黄)すりごま 2.5g (赤)けずり粉(かつお) 0.5g みりん 1g うすくちしょうゆ 2.3g	②(緑)にんじん 10g (緑)小松菜 65g (黄)サラダ油 0.5g 塩 0.2g こしようう 0.01g うすくちしょうゆ 0.6g	②(赤)すりごま 3.5g (黄)さとう 0.5g 料理酒 0.25g こいくちしょうゆ 0.55g	②(緑)にんじん 5g (緑)ほうれん草 50g (緑)切干大根 4g (黄)すりごま 3g (黄)三温糖 1.2g うすくちしょうゆ 4g けずりぶし 2g

季節の行事と食べ物 正月料理

Let's チャレンジ! 給食献立 煮しめ

おせち料理に欠かせない煮しめは、様々な食材と一緒に煮ることから「家族が仲良く一緒に結ばれ、末永く繁栄しますように」という願いが込められています。

材料(4人分)

鶏もも肉………120g
にんじん………45g(中1/4本)
ごぼう………100g(中1/2本)
こんにゃく………80g
干ししいたけ………中1枚
三温糖………3.2g(小さじ1強)
みりん………4.4g(小さじ1弱)
こいくちしょうゆ………16g(大さじ1弱)

※材料は中学年の量を1人分として計算しています。

作り方

- 鶏もも肉は、ひと口大に切る。
- 干ししいたけをもどす。(もどし汁40ccをとっておく。)
- 干ししいたけ・にんじんは、いちょう切りにする。
- こんにゃくは1cmの厚さの色紙切りにし、ゆでる。
- ごぼうは、0.5cmの厚さのなめ切りにして、水にさらしてあく抜きをし、ゆでる。
- しいたけのもどし汁・三温糖・みりん・しょうゆで煮汁を作り、煮立てて、肉を入れて煮る。
- 肉の色が変われば、こんにゃく・しいたけ・ごぼう・にんじんの順に加えて煮ふくめる。

~できあがり~

1月17日は 災害に備えて ボランティアの日です

備蓄をしましよう!

近畿地方で大きな被害をもたらした阪神・淡路大震災のような大規模災害が起こると、物流がストップし、食料品や生活必需品が集中して購入されることなどにより、スーパーなどで一時的に品不足になる恐れがあります。

各家庭での備蓄は、救援物資が届くまでの避難生活に必要となることから、最低でも3日分、できれば1週間程度の食料、飲料水及び生活必需品などを備蓄しましょう!!

普段から少し多めに食料を購入して、計画的に消費し、新たに買い足していく「ローリングストック法」を使えば、日常生活のなかで3日間の備蓄が可能です。災害時、ストレスから食欲が低下することもありますので、普段から食べ慣れている食料を備えておけば、より不安も和らぎます。

ぜひこの機会に備蓄食料を家族で食べる特別な日を作り、日頃の備蓄について家族で話し合うとともに、災害に備えて自分自身のるべき行動をあらかじめ決めておく、我が家家の防災行動計画「マイ・タイムライン」を作成しましょう!

マイ・タイムラインの作成ページは
↓こちら↓

広告

広告



本市の財源確保のための広告を掲載しています。
広告内容に関する質問等につきましては、直接、広告スポンサーにお問い合わせください。

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)を見ることができます。

京都市和食推進の日 検索

