



令和元年12月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈小学部〉



京都市立総合支援学校長会
京都市教育委員会

※食材の単位は(g)です。

月日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
栄養量	エネルギー668kcal,たんぱく質31.6g	エネルギー848kcal,たんぱく質31.9g	エネルギー643kcal,たんぱく質21g	エネルギー766kcal,たんぱく質29.8g	エネルギー704kcal,たんぱく質31.2g
献立	麦ごはん 牛乳 ①赤魚の白みそ煮 ②五目煮豆 ③野菜の沢煮わん ④牛乳プリン	味つけコッペパン 牛乳 ①里芋のクリームシチュー ②ひじきのソテー ③みかん	ごはん 牛乳 ①ジャンボしゅうまい ②春菊と切干大根のナムル ③わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ①たちのおのかば焼き風(いそ風味) ②煮びたし ③豆乳のみそ汁	ごはん 牛乳 ①じゃがいものそぼろ煮 ②壬生菜と豚肉のポン酢あえ ③むらくも汁
おかずの内容	①赤魚(60)しょうが(0.5)白ねぎ(4)料理酒(2.4)信州みそ(0.8)白みそ(3.2)三温糖(0.96)うすくちしょうゆ(0.16) ②大豆(10)豚肉(10)ごぼう(10)にんじん(10)切こんぶ(1)こいくちしょうゆ(2.4)三温糖(1) ③はくさい(25)にんじん(10)えのきだけ(5)けずりぶし(1.4)みつば(3)料理酒(1)食塩(0.3)うすくちしょうゆ(3.6)片くり粉(1) ④牛乳プリン1個(40)	①鶏肉(30)里いも(35)たまねぎ(55)にんじん(10)しめじ(12)ブロッコリー(15)ひまわり油(1.1)ひまわり油(1.1)バター(2.75)小麦粉(4.4)スキムミルク(5.5)チーズ(5.5)食塩(0.9)こしょう(0.01) ②ひじき(2)にんじん(10)まぐろフレーク(10)黄ピーマン(10)ひまわり油(1)さとう(0.44)食塩(0.22)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.32) ③みかん1個(75)	①豚ひき肉(30)しょうが(1.5)食塩(0.3)本みりん(3)こいくちしょうゆ(3)ごま油(1.2)たまねぎ(30)片くり粉(6)しゅうまいの皮(5) ②切干大根(5)けずりぶし(0.2)さとう(0.6)うすくちしょうゆ(1.8)にんじん(5)春菊(20)ごま油(0.8)さとう(0.72)うすくちしょうゆ(2.25)米酢(1.35) ③わかめ(3)たまねぎ(30)チキンスープ(15)料理酒(1)食塩(0.3)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(2.3)	①たちのお粥粉付き(50)ひまわり油(1)青のり(0.3)さとう(2.7)本みりん(3.11)こいくちしょうゆ(4.59)しょうが(2.03) ②油あげ(17)大根葉(65)さとう(0.5)本みりん(1.1)こいくちしょうゆ(3)けずりぶし(0.2) ③しめじ(5)にんじん(5)ごぼう(10)青ねぎ(5)けずりぶし(1.4)信州みそ(5)赤みそ(3)豆乳(50)	①鶏ひき肉(25)しょうが(0.3)じゃがいも(60)たまねぎ(50)糸こんにゃく(15)ひまわり油(1)料理酒(1)さとう(0.9)片くり粉(0.5)こいくちしょうゆ(3.69) ②壬生菜(50)もやし(20)豚肉(20)料理酒(1)ゆず(果汁)(2.4)こいくちしょうゆ(2.8)さとう(1.2)料理酒(2.8)けずりぶし(0.2) ③鶏卵(25)絹ごし豆腐(20)たまねぎ(20)にんじん(5)わかめ(3)料理酒(1)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(3)片くり粉(1)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)
後期食	②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ ③みかん→みかん(缶)	①しゅうまいの皮なし	②油あげ→厚あげ, ほうれん草	①糸こんにゃくなし ②豚肉→豚ひき肉
中期食	②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ ③みかん→みかん(缶)	①しゅうまいの皮なし, チキンスープ	②油あげ→厚あげ, ほうれん草	①糸こんにゃくなし ②豚肉→豚ひき肉
初期食	②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ ③みかん→みかん(缶)	①しゅうまいの皮なし, チキンスープ	②油あげ→厚あげ, ほうれん草	①糸こんにゃくなし ②豚肉→豚ひき肉

月日	9日(月)	10日(火)	11日(水)
栄養量	エネルギー841kcal,たんぱく質29g	エネルギー726kcal,たんぱく質30.1g	エネルギー664kcal,たんぱく質33.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①キーマカレー ②野菜のフレンチソースあえ ③フルーツのヨーグルトかけ	ごはん 牛乳 ①親子煮 ②野菜の五目酢きんぴら ③白菜の吉野汁	①みそラーメン 牛乳 ②中華風あえもの ③さつまいもとりんごのレモン煮
おさずの内容	①豚ひき肉(42)ガーリックパウダー(0.1)こしょう(0.01)コーン(12)にんじん(18)たまねぎ(60)しょうが(0.5)ひまわり油(1.2)ひまわり油(1.2)バター(4.8)小麦粉(6)カレー粉(0.96)スキムミルク(6)チーズ(6)トマトピューレ(7.2)フルーツチャツネ(2.4)ハーベキューソース(5.3)ウスターソース(2.2)食塩(0.8)オールスパイス(0.03)こいくちしょうゆ(1.4)ローリエ(0.01) ②キャベツ(50)赤ピーマン(10)カリフラワー(30)ひまわり油(1)さとう(1.5)食塩(0.6)こしょう(0.01)米酢(3.2) ③ヨーグルト(45)パイナップル(缶)(30)黄桃(缶)(15)	①鶏肉(30)鶏卵(55)片くり粉(2)たまねぎ(50)みつば(5)さとう(0.5)うすくちしょうゆ(5.2)けずりぶし(0.3) ②ごぼう(15)れんこん(10)にんじん(10)三度豆(5)かぼちゃ(25)ひまわり油(1)料理酒(1)食塩(0.3)さとう(2.5)こいくちしょうゆ(2.5)米酢(3)いりごま(2)すりごま(1) ③はくさい(30)にんじん(5)絹ごし豆腐(20)けずりぶし(1.4)本みりん(0.6)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(3.2)片くり粉(2)	①中華めん(160)ひまわり油(0.8)豚肉(40)たまねぎ(20)にんじん(5)青ねぎ(10)しょうが(0.8)にんにく(0.8)ひまわり油(0.5)ねりごま(5)トウバンジャン(0.2)食塩(0.1)こしょう(0.01)こいくちしょうゆ(3)豚骨スープ(15)だし昆布(1.4)けずりぶし(2.6)信州みそ(8)赤みそ(3.5) ②まぐろフレーク(10)チンゲン菜(50)わかめ(5)さとう(1.1)うすくちしょうゆ(3)米酢(2.75)ごま油(0.33) ③さつまいも(40)りんご(15)レモン(果汁)(1)さとう(2)食塩(0.1)
後期食	①チーズ→ピザ用チーズ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②いりごま, すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①チーズ→ピザ用チーズ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②いりごま, すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉
初期食	①チーズ→ピザ用チーズ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②いりごま, すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ, ノロウイルスが多くなってくる季節です。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが, ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており, それが

手に付いて口や鼻から体内に入ることによって感染します。しっかり手を洗うことが, 予防の第一歩です。

こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら, せっけんをつけて, 手のひらをよくこする。
- 手の甲, 指の間, 指先・爪の間, 親指, 手首をしっかりこすり洗いする。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル, ペーパータオルで水分をよくふき取る。





月日	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
栄養量	エネルギー674kcal,たんぱく質27.9g	エネルギー734kcal,たんぱく質37.2g	エネルギー727kcal,たんぱく質28g	エネルギー650kcal,たんぱく質25.7g	エネルギー848kcal,たんぱく質40g
献立	麦ごはん 牛乳 ①関東煮 ②ほうれん草ともやしの土佐酢あえ ③かきたま汁	ごはん 牛乳 ①さばのたつた揚げ ②高野豆腐のそぼろ煮 ③平天のみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのミートソース煮 ②野菜のソテー ③コンソメスープ	ごはん 牛乳 ①ホキの黄金焼き ②大根葉とひじきの炒め物 ③けんちん汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①ローストチキン ②ボルシチ ③ほうれん草のスープ ④カラメルプリン
おかずの内容	①厚あげ(20)三温糖(0.36)こいくちしょうゆ(0.72)けずりぶし(0.3)ちくわ(20)じゃがいも(40)にんじん(15)だいこん(45)板こんにゃく(10)さとう(1.8)本みりん(2.7)うすくちしょうゆ(3.78)こいくちしょうゆ(3.6)けずりぶし(2)だし昆布(1) ②ほうれん草(60)もやし(30)花かつお(1)本みりん(1.3)こいくちしょうゆ(2.7)うすくちしょうゆ(0.5)米酢(1.5)だし昆布(0.2) ③鶏卵(30)たまねぎ(20)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(3)片くり粉(1)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)	①さば(50)しょうが(1.5)料理酒(1.8)うすくちしょうゆ(2.2)米粉(1.5)片くり粉(2.5)ひまわり油(1) ②高野豆腐(8)さとう(1.2)うすくちしょうゆ(3.2)けずりぶし(0.8)鶏ひき肉(20)たまねぎ(16)にんじん(8)三度豆(8)しょうが(0.64)ひまわり油(0.64)さとう(0.8)本みりん(0.8)料理酒(0.4)うすくちしょうゆ(1.6)片くり粉(1.6)けずりぶし(0.8) ③平天(10)キャベツ(20)たまねぎ(20)にんじん(5)けずりぶし(1.4)青ねぎ(5)赤みそ(7)	①厚あげ(50)けずりぶし(1)三温糖(0.9)こいくちしょうゆ(1.8)豚ひき肉(20)たまねぎ(50)にんじん(6)マッシュルーム(9)ひまわり油(0.7)小麦粉(1.8)トマトケチャップ(15)トマトピューレ(4)ウスターソース(2.5)食塩(0.1)こしょう(0.01)ピザ用チーズ(7.5) ②小松菜(35)キャベツ(20)にんじん(10)コーン(15)ひまわり油(0.7)食塩(0.2)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.1) ③たまねぎ(50)セロリ(10)パセリ(0.5)チキンスープ(15)うすくちしょうゆ(2.3)食塩(0.4)こしょう(0.01)	①ホキ(50)料理酒(1)食塩(0.1)こしょう(0.01)米粉(1.5)片くり粉(2.5)にんじん(10)マヨネーズソース(7.5)信州みそ(1.5) ②ひじき(2)大根葉(50)ひまわり油(0.5)いりごま(2)花かつお(0.4)さとう(0.4)こいくちしょうゆ(3)本みりん(1) ③里いも(17)だいこん(17)ごぼう(15)にんじん(5)けずりぶし(1.4)青ねぎ(5.5)うすくちしょうゆ(3.5)こいくちしょうゆ(1)片くり粉(1.5)	①鶏肉(60)こしょう(0.01)米粉(2)しょうが(1)にんにく(0.3)こいくちしょうゆ(3)料理酒(2)本みりん(1)はちみつ(2) ②牛肉(21)じゃがいも(28)たまねぎ(21)にんじん(10.5)キャベツ(28)ホルトマト缶(7)ひまわり油(0.7)トマトケチャップ(3.5)バーベキューソース(4.2)食塩(0.56)こしょう(0.01) ③ほうれん草(20)にんじん(5)たまねぎ(20)チキンスープ(15)うすくちしょうゆ(2)食塩(0.4)こしょう(0.01) ④鶏卵(20)牛乳(40)さとう(6)さとう(4)
後期食	①板こんにゃくなし	①三温糖,本みりん,米粉なし,片くり粉なし,ひまわり油なし ②高野豆腐→絹ごし豆腐		①たまねぎ,米粉なし ②ほうれん草,いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ,食塩,片くり粉 ②牛肉→牛ひき肉
中期食	①板こんにゃくなし	①三温糖,本みりん,米粉なし,片くり粉なし,ひまわり油なし ②高野豆腐→絹ごし豆腐		①たまねぎ,米粉なし ②ほうれん草,いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ,食塩,片くり粉 ②牛肉→牛ひき肉
初期食	①板こんにゃくなし	①三温糖,本みりん,米粉なし,片くり粉なし,ひまわり油なし ②高野豆腐→絹ごし豆腐		①たまねぎ,米粉なし ②ほうれん草,いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ,食塩,片くり粉 ②牛肉→牛ひき肉

月日	19日(木)	20日(金)	23日(月)
栄養量	エネルギー800kcal,たんぱく質37.5g	エネルギー665kcal,たんぱく質27.1g	エネルギー732kcal,たんぱく質31.8g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②小松菜とツナのごま油炒め ③中華コーンスープ	ごはん 牛乳 ①筑前煮 ②白菜のゆず風味 ③かぼちゃのいとこ煮 ④ゆばのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①さけのチャンチャン焼き ②ひじきの煮つけ ③にゅうめん
おかずの内容	①豚肉(33)大豆(22)干しいたけ(1.1)白ねぎ(5.5)たまねぎ(22)にんじん(11)さとう(1.5)料理酒(1)本みりん(2)こいくちしょうゆ(4)オイスターソース(2)トウバンジャン(0.1) ②小松菜(60)まろろフレク(20)ごま油(1)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.5) ③鶏卵(30)たまねぎ(20)にんじん(5)ｸｰﾙｺｰﾝ缶(25)チキンスープ(15)食塩(0.3)うすくちしょうゆ(2.3)片くり粉(1)	①鶏肉(35)ひまわり油(1)ちくわ(10)にんじん(10)ごぼう(20)れんこん(20)板こんにゃく(10)三温糖(0.52)本みりん(1.49)こいくちしょうゆ(3.11) ②はくさい(84)花かつお(0.96)ゆず(果汁)(1.2)うすくちしょうゆ(3)さとう(2.16)料理酒(2.16) ③かぼちゃ(40)小豆(4)本みりん(0.64)うすくちしょうゆ(1.92)さとう(1.92)けずりぶし(0.32) ④ゆば(3)えのきだけ(5)豆苗(10)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(3)	①さけペースト(18)鶏ひき肉(36)しょうが(0.9)料理酒(1.5)食塩(0.1)片くり粉(1)たまねぎ(15)にんじん(5)キャベツ(40)しめじ(5)バター(0.9)信州みそ(5.4)さとう(1.08)本みりん(0.9)こいくちしょうゆ(0.9) ②ひじき(5)油あげ(12)にんじん(10)ひまわり油(0.5)三温糖(1)本みりん(2.7)こいくちしょうゆ(3.8)けずりぶし(1.2) ③そうめん(10)ほうれん草(15)たまねぎ(15)うすくちしょうゆ(3)食塩(0.2)本みりん(0.3)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉,板こんにゃくなし	②油あげ→厚あげ
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉,板こんにゃくなし	②油あげ→厚あげ
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉,板こんにゃくなし	②油あげ→厚あげ

年末年始の行事と食べ物

日本の食文化は、お正月などの年中行事と密接に関わって育まれてきました。特に年末年始には、昔から伝わってきた行事や行事食がたくさんあります。

子どもたちには、行事や行事食を通して、その由来や意味、込められた願いを伝え続けていきたいですね。

冬至 12/22

1年で一番昼の時間が短い日です。厄除けや無病息災を願って、かぼちゃやあずき粥、また、かぼちゃと小豆を一緒に煮た、「いとこ煮」などを食べます。ゆず湯に入る習慣もあります。

給食では、「かぼちゃのいとこ煮」や、ゆずを使った「白菜のゆず風味」が登場します。

正月 1/1~

お正月に食べるお雑煮やおせち料理にも、健康や厄除けなど様々な意味が込められています。お雑煮は地域によって入れる具材などが違います。調べてみると面白いですよ。

給食でも1月にお正月料理が登場します。

おみそか 12/31

大みそかに食べる年越しそばには、そばが長く伸ばして細く切って作られることから、細く長く「健康長寿」や「家運長命(家族みんなが元気で長生きすること。家名や血筋が長く続くこと。)」の願いが込められているといわれています。

1月には他にも、七草粥や鏡開きの餅、小豆粥などを食べる習慣があります。

*栄養量は、高学年(5,6年)普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。中学年(3,4年)は高学年より1割、低学年(1,2年)は高学年より2割程度少なくなります。

*献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
*休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

