



令和2年3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)
栄養量	エネルギー696kcal,たんぱく質29.9g	エネルギー724kcal,たんぱく質31.8g	エネルギー928kcal,たんぱく質30.8g
献立	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのチャンプル ②小松菜とひじきの炒め物 ③みそ汁	①ちらしずし 牛乳 ②平天とこんにゃくの煮つけ ③菜の花のすまし汁 ④三色ゼリー	食パン・いちごジャム 牛乳 ①クリームシチュー ②野菜のごまドレッシングあえ ③フルーツミックス
おかずの内容	①厚あげ(30) 三温糖(0.54) こいくちしょうゆ(1.08) けずりぶし(0.6) 豚肉(20) にんじん(5) キャベツ(50) もやし(20) 鶏卵(25) ひまわり油(1.5) 食塩(0.1) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(3)	①しらすぼし(5) さとう(4) 食塩(0.5) 米酢(10) にんじん(7) れんこん(10) 干しいたけ(1) たけのこ(缶)(10) さとう(1.35) 本みりん(0.99) こいくちしょうゆ(0.99) うすくちしょうゆ(1.53) 鶏卵(30) けずりぶし(0.1) 食塩(0.1) ひまわり油(0.7) 片くり粉(0.3) きざみり(1袋)(0.4)	①ベーコン(20) じゃがいも(66) たまねぎ(50) にんじん(16.5) パセリ(0.5) 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(0.8) こしょう(0.01)
後期食	①豚肉→豚ひき肉, 片くり粉 ②いりごま→ねりごま	①けずりぶしなし, ひまわり油なし ②板こんにゃく→たまねぎ, 鶏肉→鶏ひき肉	①チーズ→ピザ用チーズ
中期食	①豚肉→豚ひき肉, 片くり粉 ②いりごま→ねりごま	①けずりぶしなし, ひまわり油なし ②板こんにゃく→たまねぎ, 鶏肉→鶏ひき肉	①チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま
初期食	①豚肉→豚ひき肉, 片くり粉 ②いりごま→ねりごま	①けずりぶしなし, ひまわり油なし ②板こんにゃく→たまねぎ, 鶏肉→鶏ひき肉	①チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま

3月3日 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

行事食として、ちらしずし、ハマグリ^{ひょうし}の潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。

ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が作られていました。

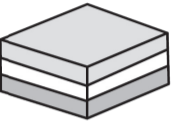
ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。



ちらしずし



ハマグリ
の潮汁



ひしもち

給食では

3月3日(火)

- ちらしずし
- 牛乳
- 平天とこんにゃくの煮つけ
- 菜の花のすまし汁
- 三色ゼリー

月日	5日(木)	9日(月)	10日(火)
栄養量	エネルギー807kcal,たんぱく質31.1g	エネルギー731kcal,たんぱく質30.5g	エネルギー663kcal,たんぱく質30.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①チキンのから揚げ ②コロッケ ③キャベツのソテー ④トマトスープ ⑤セレクトデザート	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②大根葉とじゃこの炒め物 ③すまし汁	麦ごはん 牛乳 ①さばのつけ焼き ②春野菜のおかかあえ ③豚汁
おさずの内容	①鶏肉(50) 食塩(0.2) こしょう(0.01) こいくちしょうゆ(0.8) ガリックパウダー(0.09) 料理酒(0.9) 米粉(1.5) 片くり粉(2.5) ひまわり油(1)	①油あげ(25) さとう(0.9) うすくちしょうゆ(2.1) けずりぶし(0.2) 鶏卵(50) 片くり粉(2.2) たまねぎ(30) 青ねぎ(10) うすくちしょうゆ(3.1) けずりぶし(0.4)	①さば(50) しょうが(0.3) 本みりん(0.7) 料理酒(0.6) 三温糖(0.5) こいくちしょうゆ(1.5) 本みりん(1.2) 料理酒(1.4) 三温糖(0.7) こいくちしょうゆ(2) コーンスターチ(1)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油なし ④ファルファッレ→マカロニ	①油あげ→厚あげ ②ほうれん草, いりごま→ねりごま	①マッシュポテト, コーンスターチなし ②つきこんにゃく→じゃがいも ③豚肉→豚ひき肉
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油なし ②チキンスープ ④ファルファッレ→マカロニ	①油あげ→厚あげ ②ほうれん草, いりごま→ねりごま	①マッシュポテト, コーンスターチなし ②つきこんにゃく→じゃがいも ③豚肉→豚ひき肉
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ, 米粉なし, ひまわり油なし ②チキンスープ ④ファルファッレ→マカロニ	①油あげ→厚あげ ②ほうれん草, いりごま→ねりごま	①マッシュポテト, コーンスターチなし ②つきこんにゃく→じゃがいも ③豚肉→豚ひき肉

今月の和献立より

3月10日(火)

さばは、福井県の小浜と京都を結ぶ道が鯖街道と呼ばれるくらい、昔から京都でよく食べられてきた魚のひとつです。

しょうがのしぼり汁、三温糖、しょうゆなどに漬け込んださばを焼き、別に作ったたれをかけて加熱します。

後期食、中期食、初期食は、しょうがのしぼり汁、三温糖、みりん、しょうゆなどで作った煮汁で煮て身を細かくほぐしますが、よりしっとりと食べやすく仕上がるよう、今月からマッシュポテトを少し加えています。

★麦ごはん ★牛乳

★さばのつけ焼き

★春野菜のおかかあえ

★豚汁

旬の菜の花やたけのこを使った新献立です。にんじん、こんにゃくと合わせて、彩りよく様々な食感が楽しめるようにしました。昆布だしと調味料、花かつおと合わせて加熱して仕上げます。





月日	11日(水)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
栄養量	エネルギー748kcal,たんぱく質28g	エネルギー669kcal,たんぱく質31.7g	エネルギー739kcal,たんぱく質33g	エネルギー658kcal,たんぱく質31.2g	エネルギー877kcal,たんぱく質36.7g
献立	ごはん 牛乳 ①煮込みハンバーグ ②小松菜のソテー ③コンソメスープ ④りんごゼリー	麦ごはん 牛乳 ①あじのカレー揚げ ②ひじきの煮つけ ③キャベツの吉野汁	ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②カラフルナムル ③はるさめのスープ	麦ごはん 牛乳 ①さけのおろし煮 ②煮びたし ③かきたま汁	ミルクコッペパン 牛乳 ①スペイン風オムレツ ②ひじきのごまサラダ ③ころころ豆の豆乳スープ
おかずの内容	①牛ひき肉 (25) 豚ひき肉 (30) たまねぎ (25) ひまわり油 (0.5) パン粉 (6) 牛乳 (7.5) 鶏卵 (6) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) たまねぎ (20) ホールトマト(缶) (8) ひまわり油 (0.5) トマトケチャップ (10) ウスターソース (3.6) さとう (0.7) ②小松菜 (65) 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) ④りんごゼリー 1個 (40)	①あじ (50) 料理酒 (1.1) カレー粉 (0.4) うすくちしょうゆ (1.98) 米粉 (1.5) 片くり粉 (2.5) ひまわり油 (1) 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キャベツ (45) にんじん (10) 鶏肉 (15) 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 (3.5) 片くり粉 (2)	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にら (25) 赤ピーマン (5) コーン (10) くきわかめ (10) もやし (30) ロースハム (10) さとう (1) ごま油 (1) うすくちしょうゆ (3.3) 米酢 (1.5) ③はるさめ (6) にんじん (5) キャベツ (25) けずりぶし (1.6) 食塩 (0.3) こしょう (0.01) 料理酒 (1) うすくちしょうゆ (4)	①さけペースト (18) 鶏ひき肉 (36) しょうが (0.9) 食塩 (0.1) 料理酒 (1.5) 片くり粉 (1) だいこん (35) 青ねぎ (3) 料理酒 (2.2) こいくちしょうゆ (0.9) うすくちしょうゆ (2.2) さとう (0.9) 本みりん (0.3) だし昆布 (0.6) 片くり粉 (0.5) ②ほうれん草 (60) えのきだけ (10) にんじん (5) さとう (0.5) 本みりん (1.2) こいくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.2) ③鶏卵 (20) 絹ごし豆腐 (30) みつば (3) 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豚ひき肉 (15) 鶏卵 (55) 牛乳 (10) たまねぎ (30) じゃがいも (30) にんじん (10) ひまわり油 (0.8) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) ウスターソース (3) トマトケチャップ (6) ②ひじき (3) けずりぶし (0.8) さとう (0.2) うすくちしょうゆ (1) コーン (10) 小松菜 (20) れんこん (10) すりごま (3) さとう (0.8) うすくちしょうゆ (2) 米酢 (2) ③ベーコン (5) 金時豆 (15) たまねぎ (20) にんじん (7) 豆乳 (30) チキンスープ (15) こしょう (0.01) 食塩 (0.6) 片くり粉 (1.5)
後期食		①マッシュポテト、米粉なし、片くり粉なし、ひまわり油なし ②油あげ→厚あげ ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉		②すりごま→ねりごま
中期食		①マッシュポテト、米粉なし、片くり粉なし、ひまわり油なし ②油あげ→厚あげ ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉		①チキンスープ ②すりごま→ねりごま ③片くり粉なし
初期食		①マッシュポテト、米粉なし、片くり粉なし、ひまわり油なし ②油あげ→厚あげ ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉		①チキンスープ ②すりごま→ねりごま ③片くり粉なし

今年度新しく仲間入りした献立です！

月日	19日(木)
栄養量	エネルギー621kcal,たんぱく質25g
献立	①梅菜めし 牛乳 ②鶏肉と野菜の煮つけ ③赤だし
おさずの内容	①大根葉 (45) 梅干し (5) ひまわり油 (1) 本みりん (1) 料理酒 (0.5) うすくちしょうゆ (1) ②鶏肉 (33) 里いも (33) たまねぎ (44) にんじん (11) ひまわり油 (0.8) 三温糖 (0.5) 本みりん (1.8) うすくちしょうゆ (3) こいくちしょうゆ (2) ③絹ごし豆腐 (25) なめこ (10) 青ねぎ (5) けずりぶし (1.4) 豆みそ (6.5) 信州みそ (1.5)
後期食	①ほうれん草 ②鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①ほうれん草 ②鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①ほうれん草 ②鶏肉→鶏ひき肉

豚丼

北海道の郷土料理で、炒めた豚肉とたまねぎを、にんにく、しょうが、赤みそ、さとう、しょうゆなどで味付けし、ごはんのにせて食べました。

春野菜のグラタン

5月に登場しました。春に美味しいグリーンアスパラガスやじゃがいもを使用しました。季節の食材の味や彩り、食感を楽しめましたか？

チキンカツ丼

香ばしく色づけた焼きパン粉をつけて焼いたチキンカツと、たまねぎ、にんじん、みつばの卵とじをご飯のにせて食べました。

夏野菜のチーズ焼き

夏野菜のかぼちゃやズッキーニ、赤ピーマンに、生クリーム、牛乳、チーズをかけて焼きました。色鮮やかで、見た目も楽しめる献立でしたね。

たらのゆばきのこあんかけ

秋に美味しいきのこをたっぷり使い、京都でよく食べられるゆばと合わせてあんにし、油と米粉、片くり粉をつけて焼いたたらにかけて食べました。

小豆むし菓子

いい日本食の日に合わせて、和のデザートとして登場しました。甘く炊いた小豆と、むし菓子のふわとした食感を楽しめましたか？

ジャンボしゅうまい

手作りのしゅうまいが初登場しました。豚ひき肉と粗めに刻んだたまねぎをふわっと丸めて、大きな皮でつつみ、1人1個ずつのジャンボしゅうまいにしました。

えびのチリソースかけ

米粉と片栗粉、水、油を使った衣をつけて揚げたえびに、トウバンジャンで少しピリッと辛みを加えた手作りのチリソースをかけて食べました。

大根のゆずみそかけ

冬に美味しい大根を薄味のだし汁でじっくりと煮、同じく冬が旬のゆずと、白みそを使ったゆずみそをかけて食べました。ゆずの香りも楽しめましたか？

来年度も、いろいろな新しい、美味しい献立が登場します。楽しみにしていてください。

*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！

