# 令和4年12月分
# 京都市立総合支援学校給食献立表
# 〈小学部〉

子どもを共に育む
京都市民憲章
京都はぐくみ憲章
社会のあらゆる場で実践し、
行動の輪を広げましょう！

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 | 1日（木） | 2日（金） | 5日（月） | 6日（火） | 7日（水） |
|---|---|---|---|---|---|
| 栄養量 | エネルギー730kcal、たんぱく質32.6g | エネルギー726kcal、たんぱく質28.8g | エネルギー635kcal、たんぱく質31.7g | エネルギー761kcal、たんぱく質29.8g | エネルギー698kcal、たんぱく質32.9g |
| 献立 | ごはん<br>牛乳<br>①親子煮<br>②大豆と小松菜の炒め物<br>③さつまいものみそ汁 | 麦ごはん<br>牛乳<br>①厚あげのミートソース煮<br>②ほうれん草のソテー<br>③オニオンスープ | ごはん<br>牛乳<br>①たちうおのピリカラみそ焼き<br>②切干大根の煮つけ<br>③とうふの吉野汁 | 国内産小麦100%コッペパン<br>牛乳<br>①ボルシチ<br>②ひじきのソテー<br>③小松菜のスープ<br>④パインゼリー | 麦ごはん<br>牛乳<br>①鶏肉のすき煮<br>②ほうれん草と白菜のごまあえ<br>③かきたま汁 |
| おかずの内容 | ① 鶏肉(30) 鶏卵(55) 片くり粉(2) たまねぎ(45) 九条ねぎ(10) さとう(0.45) うすくちしょうゆ(4.68) けずりぶし(0.3)<br>② 大豆(7) 三温糖(0.5) こいくちしょうゆ(1.2) 小松菜(64) いりごま(4) なたね油(1) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) こいくちしょうゆ(1.5)<br>③ さつまいも(20) だいこん(10) たまねぎ(10) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4) | 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(15) なたね油(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(3) 食塩(0.05) こしょう(0.01) ピザ用チーズ(7.5)<br>② ほうれん草(65) にんじん(10) コーン(5) なたね油(0.7) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.1)<br>③ たまねぎ(50) なたね油(0.5) チキンスープ(17) こいくちしょうゆ(0.4) うすくちしょうゆ(1.6) 食塩(0.24) こしょう(0.01) | ① たちうお澱粉付(60) なたね油(1) しょうが(0.9) ごま油(0.3) 三温糖(3.6) 料理酒(3.6) 赤みそ(2.7) トウバンジャン(0.07) こいくちしょうゆ(1.8)<br>② 切干大根(6) 鶏肉(8) にんじん(10) 三温糖(1.44) うすくちしょうゆ(3.6) けずりぶし(2.4)<br>③ はくさい(20) にんじん(10) 絹ごし豆腐(20) けずりぶし(1.4) 本みりん(0.48) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.8) 片くり粉(1.6) | ① 豚肉(30) じゃがいも(40) たまねぎ(30) にんじん(15) キャベツ(40) ホールトマト(缶)(10) なたね油(1) トマトケチャップ(5) バーベキューソース(6) 食塩(0.8) こしょう(0.01) サワークリーム(5)<br>② ひじき(2) にんじん(10) コーン(5) まぐろフレーク(10) なたね油(1) さとう(0.44) うすくちしょうゆ(1.32) 食塩(0.12) こしょう(0.01)<br>③ たまねぎ(20) 小松菜(15) もやし(20) チキンスープ(15) 食塩(0.24) こしょう(0.01) こいくちしょうゆ(0.4) うすくちしょうゆ(1.84) 料理酒(0.8)<br>④ パインゼリー 1個 (50) | ① 鶏肉(40) たまねぎ(45) ごぼう(15) 焼き豆腐(45) 九条ねぎ(10) なたね油(1) 料理酒(1) さとう(1.6) こいくちしょうゆ(5)<br>② ほうれん草(50) はくさい(40) すりごま(3.5) ねりごま(1) 本みりん(2) こいくちしょうゆ(3.3) けずりぶし(0.1)<br>③ 鶏卵(30) たまねぎ(15) にんじん(5) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.4) 片くり粉(0.8) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) |
| 後期食 | ①鶏肉→鶏ひき肉<br>②いりごま→ねりごま | | ①マッシュポテト、けずりぶし<br>②鶏肉→鶏ひき肉 | ①豚肉→豚ひき肉 | ①鶏肉→鶏ひき肉<br>②すりごまなし |
| 中期食 | ①鶏肉→鶏ひき肉<br>②いりごま→ねりごま | | ①マッシュポテト、けずりぶし<br>②鶏肉→鶏ひき肉 | ①豚肉→豚ひき肉 | ①鶏肉→鶏ひき肉<br>②すりごまなし |
| 初期食 | ①鶏肉→鶏ひき肉<br>②いりごま→ねりごま | | ①マッシュポテト、けずりぶし<br>②鶏肉→鶏ひき肉 | ①豚肉→豚ひき肉 | ①鶏肉→鶏ひき肉<br>②すりごまなし |

| 月日 | 8日（木） | 9日（金） | 12日（月） |
|---|---|---|---|
| 栄養量 | エネルギー799kcal、たんぱく質27.4g | エネルギー736kcal、たんぱく質33.3g | エネルギー656kcal、たんぱく質28.6g |
| 献立 | ごはん<br>牛乳<br>①キーマカレー<br>②野菜のマリネ<br>③牛乳プリン | 麦ごはん<br>牛乳<br>①厚あげのごまみそそぼろ<br>②小松菜と卵の炒め物<br>③かまぼこのすまし汁 | ごはん<br>牛乳<br>①さばのたつた揚げ<br>②大根葉とにんじんのごま油炒め<br>③豆乳のみそ汁 |
| おかずの内容 | 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) なたね油(1.2) なたね油(1.2) バター(4.8) 小麦粉(6) カレー粉(0.96) スキムミルク(6) ピザ用チーズ(6) トマトピューレ(7.2) フルーツチャツネ(2.4) バーベキューソース(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)<br>② キャベツ(65) にんじん(5) 黄ピーマン(5) なたね油(0.8) さとう(1.2) 食塩(0.5) こしょう(0.01) 米酢(2.5)<br>③ 牛乳プリン 1個 (40) | ① 厚あげ(50) 三温糖(0.9) こいくちしょうゆ(1.8) けずりぶし(1) 鶏ひき肉(30) しょうが(0.3) じゃがいも(30) にんじん(15) なたね油(1) 三温糖(1.6) 料理酒(0.7) 信州みそ(4) うすくちしょうゆ(0.9) すりごま(3.5) ねりごま(2.5) けずりぶし(0.3)<br>② 小松菜(60) 鶏卵(20) 片くり粉(0.2) なたね油(0.5) なたね油(1) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2)<br>③ かまぼこ(10) たまねぎ(15) 豆苗(5) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 食塩(0.08) うすくちしょうゆ(2) | 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) 片くり粉(2.5)<br>② 大根葉(40) にんじん(10) ごま油(0.5) 食塩(0.18) うすくちしょうゆ(1.35) 本みりん(0.99) 料理酒(0.45)<br>③ しめじ(5) ごぼう(10) 油あげ(5) 九条ねぎ(5) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4) 豆乳(35) |
| 後期食 | | ①すりごまなし | ①マッシュポテト、こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん、けずりぶし、うすくちしょうゆなし、片くり粉なし<br>②ほうれん草<br>③油あげ→絹ごし豆腐 |
| 中期食 | | ①すりごまなし | ①マッシュポテト、こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん、けずりぶし、うすくちしょうゆなし、片くり粉なし<br>②ほうれん草<br>③油あげ→絹ごし豆腐 |
| 初期食 | | ①すりごまなし | ①マッシュポテト、こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん、けずりぶし、うすくちしょうゆなし、片くり粉なし<br>②ほうれん草<br>③油あげ→絹ごし豆腐 |

## 「ごはん」ってすごい！

### ☆栄養いっぱい☆

ごはん（お米）の主な栄養素は、炭水化物です。炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、体を動かすエネルギーになります。このブドウ糖は、脳を働かせるただ一つのエネルギーです。また、ごはんには、筋肉や血をつくるたんぱく質、体の調子を整えるビタミンも多く含まれています。

### ☆腹もちがいい☆

ごはんは、小麦などの粉からできているパンや麺と違って、粒のままで食べるため、パンや麺よりゆっくり消化・吸収されていきます。そのため、おなかがすきにくく、腹もちがよい食べ物です。

### ☆いろいろなおかずと合う☆

ごはんは、肉・魚・卵・豆・野菜、和食・洋食・中国料理といろいろな料理にも合いますね。ごはんを主食に、おかず・汁物を組み合わせる食事の形は、日本人が長生きする理由の一つと言われています。

12月から給食のごはんが今年とれた新米に切りかわる予定です。給食のお米は、京都府でとれたコシヒカリです。新米は、みずみずしく、香りもよく、かめばかむほど、口の中に甘味が広がります。新米のおいしさを味わってくださいね。

| 月日 | 13日（火） | 14日（水） | 15日（木） | 16日（金） | 19日（月） |
|---|---|---|---|---|---|
| 栄養量 | エネルギー833kcal、たんぱく質35.8g | エネルギー657kcal、たんぱく質25.8g | エネルギー538kcal、たんぱく質23.8g | エネルギー615kcal、たんぱく質30.6g | エネルギー625kcal、たんぱく質28.1g |
| 献立 | 味つけコッペパン<br>牛乳<br>①チリコンカーン<br>②野菜のごまドレッシングあえ<br>③コンソメスープ | 麦ごはん<br>牛乳<br>①八宝菜<br>②ナムル<br>③中華コーンスープ | ①ビーフフォー<br>牛乳<br>②小松菜のひき肉炒め<br>③さつまいもの甘煮 | ごはん<br>牛乳<br>①赤魚の煮つけ<br>②煮びたし<br>③じゃがいものみそ汁 | ①とりめし(麦ごはん)<br>牛乳<br>②小松菜のおかか煮<br>③むらくも汁 |
| おかずの内容 | ①大豆(22) 鶏ひき肉(22) たまねぎ(50) にんじん(11) なたね油(0.88) 三温糖(0.44) 料理酒(1) カレー粉(0.28) トマトケチャップ(6) 食塩(0.2) こしょう(0.01) オールスパイス(0.01) ガーリックパウダー(0.15) こいくちしょうゆ(1.32) ローリエ(0.01)<br>②ほうれん草(60) にんじん(10) まぐろフレーク(10) すりごま(4) なたね油(1) さとう(0.4) うすくちしょうゆ(2.2) 米酢(1)<br>③たまねぎ(50) セロリ(10) チキンスープ(15) うすくちしょうゆ(1.84) 食塩(0.25) こしょう(0.01) | ①豚肉(20) かまぼこ(20) にんじん(15) はくさい(75) たまねぎ(15) しょうが(0.9) 干しいたけ(0.8) なたね油(1) 食塩(0.1) こいくちしょうゆ(2) うすくちしょうゆ(2.5) 片くり粉(2.5)<br>②切干大根(5) けずりぶし(0.3) さとう(0.65) うすくちしょうゆ(1.35) にんじん(10) 水菜(5) ごま油(0.72) さとう(0.65) うすくちしょうゆ(1.35) 米酢(1.22)<br>③鶏卵(20) たまねぎ(25) クリームコーン(缶)(25) チキンスープ(15) 食塩(0.24) うすくちしょうゆ(1.84) 片くり粉(0.8) | ①フォー(50) 牛肉(30) もやし(25) たけのこ(缶)(5) にんじん(10) 九条ねぎ(5) しょうが(0.8) なたね油(1) こいくちしょうゆ(1.8) うすくちしょうゆ(1.8) こしょう(0.01) チキンスープ(15) だし昆布(1.4) けずりぶし(2.6) レモン(果汁)(2) 食塩(1)<br>②小松菜(40) 鶏ひき肉(15) ごま油(0.5) いりごま(3) 信州みそ(2) さとう(1) 本みりん(2.4) 料理酒(0.5) こいくちしょうゆ(1)<br>③さつまいも(40) 三温糖(3.2) うすくちしょうゆ(1.2) けずりぶし(0.4) | ①赤魚(60) 三温糖(1) 料理酒(2.5) 本みりん(0.6) こいくちしょうゆ(1.2) しょうが(0.25)<br>②大根葉(65) えのきだけ(5) 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)<br>③じゃがいも(20) たまねぎ(17) 油あげ(8) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4) | ①鶏肉(48) ごぼう(18) にんじん(6) 干しいたけ(1) しょうが(0.36) なたね油(1.2) さとう(1.6) 本みりん(2.2) 料理酒(1.1) こいくちしょうゆ(3.3) うすくちしょうゆ(0.6)<br>②小松菜(60) 花かつお(0.7) 本みりん(0.9) こいくちしょうゆ(2) だし昆布(0.2)<br>③鶏卵(25) もずく(10) たまねぎ(20) にんじん(5) 九条ねぎ(3) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.4) 料理酒(0.8) 片くり粉(0.8) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) |
| 後期食 | ②すりごま→ねりごま | ①豚肉→豚ひき肉 | ①牛肉→牛ひき肉<br>②いりごま→ねりごま | ①マッシュポテト、けずりぶし<br>②ほうれん草<br>③油あげ→絹ごし豆腐 | ①鶏肉→鶏ひき肉 |
| 中期食 | ②すりごま→ねりごま | ①豚肉→豚ひき肉 | ①牛肉→牛ひき肉<br>②いりごま→ねりごま | ①マッシュポテト、けずりぶし<br>②ほうれん草<br>③油あげ→絹ごし豆腐 | ①鶏肉→鶏ひき肉 |
| 初期食 | ②すりごま→ねりごま | ①豚肉→豚ひき肉 | ①牛肉→牛ひき肉<br>②いりごま→ねりごま | ①マッシュポテト、けずりぶし<br>②ほうれん草<br>③油あげ→絹ごし豆腐 | ①鶏肉→鶏ひき肉 |

| 月日 | 20日（火） | 21日（水） | 22日（木） |
|---|---|---|---|
| 栄養量 | エネルギー675kcal、たんぱく質30.7g | エネルギー830kcal、たんぱく質36.4g | エネルギー652kcal、たんぱく質27.6g |
| 献立 | ごはん<br>牛乳<br>①豚肉と高野どうふの炒め物<br>②ほうれん草ともやしのごまあえ<br>③わかめのすまし汁 | 黒糖コッペパン<br>牛乳<br>①ローストチキン<br>②キャベツとコーンのソテー<br>③ミネストローネ<br>④カラメルプリン | 麦ごはん（和）<br>牛乳<br>①さわらのゆずみそ煮<br>②かぼちゃのいとこ煮<br>③ひじきの炒り煮<br>④野菜の沢煮わん |
| おかずの内容 | ①高野豆腐(8) さとう(0.5) うすくちしょうゆ(1.1) けずりぶし(0.2) 豚肉(40) こしょう(0.01) にんじん(13) たまねぎ(30) なたね油(1) さとう(0.5) こいくちしょうゆ(2.4) 片くり粉(1)<br>②ほうれん草(70) もやし(20) すりごま(3.5) ねりごま(1) 本みりん(1.7) こいくちしょうゆ(3.4) けずりぶし(0.2)<br>③たまねぎ(30) わかめ(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.4) | ①鶏肉(60) こしょう(0.01) しょうが(1) にんにく(0.3) こいくちしょうゆ(2.5) 料理酒(2) 本みりん(1) はちみつ(2)<br>②キャベツ(45) にんじん(5) コーン(5) なたね油(0.4) 食塩(0.3) こしょう(0.01)<br>③ベーコン(8) ファルファッレ(4) たまねぎ(45) にんじん(15) にんにく(0.4) ホールトマト(缶)(35) オリーブ油(1) チキンスープ(10) 食塩(0.8) こしょう(0.01) ローリエ(0.01)<br>④鶏卵(20) 牛乳(40) さとう(6) さとう(4) | ①さわら(50) 信州みそ(0.58) 白みそ(2.33) 三温糖(0.73) 料理酒(1.75) うすくちしょうゆ(0.15) ゆず(果汁)(3)<br>②かぼちゃ(40) あずき(4) 本みりん(0.64) うすくちしょうゆ(1.9) さとう(1.9) けずりぶし(0.3)<br>③ひじき(3.2) にんじん(4) なたね油(0.32) 三温糖(0.64) 本みりん(1.92) こいくちしょうゆ(3.08) けずりぶし(0.77)<br>④ごぼう(15) たまねぎ(10) 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(0.8) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.88) 片くり粉(0.8) |
| 後期食 | ①高野どうふ→絹ごし豆腐<br>豚肉→豚ひき肉<br>②すりごまなし | ①鶏肉→鶏ひき肉<br>たまねぎ、食塩、片くり粉 | ①マッシュポテト、けずりぶし |
| 中期食 | ①高野どうふ→絹ごし豆腐<br>豚肉→豚ひき肉<br>②すりごまなし | ①鶏肉→鶏ひき肉<br>たまねぎ、食塩、片くり粉 | ①マッシュポテト、けずりぶし |
| 初期食 | ①高野どうふ→絹ごし豆腐<br>豚肉→豚ひき肉<br>②すりごまなし | ①鶏肉→鶏ひき肉<br>たまねぎ、食塩、片くり粉 | ①マッシュポテト、けずりぶし |

## 冬至と食べ物

12月22日は、**冬至**と言って、一年の中で一番、昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。冬至には、寒い冬を元気に過ごせることを願う昔からのいろいろな習慣があり、今でも大切にされています。

### かぼちゃ・小豆

冬至の日に、かぼちゃを食べると病気にかからないと言われています。かぼちゃは夏から初秋にかけて収穫されますが、冬まで保存することができます。寒さが厳しくなると野菜の収穫量が少なくなるため、健康で過ごせるように願いをこめて、保存しておいた栄養のあるかぼちゃを食べるようになったそうです。

また、赤い色に厄除け（悪いことが起こらないように）の力があるとして、かぼちゃと小豆を一緒に煮た「いとこ煮」や、小豆がゆなどを食べる地域もあります。

### 「ん」がつく食べ物

冬至の日に「だいこん」「こんにゃく」など名前の中に「ん」がつく食べ物を食べると、運がよくなると言って食べる習慣があります。特に、「れんこん」「にんじん」「なんきん（かぼちゃ）」など「ん」が二つつくものは、運盛りといって、さらによいと言われています。

### ゆず湯

冬至の日に、ゆずを浮かべたお風呂（ゆず湯）に入ると風邪をひかないと言われています。

22日の給食は、みんなの健康を願って、ゆず、かぼちゃ（なんきん）、小豆、にんじん、ごぼう（ごんぼ）を使っています。しっかり食べて、冬を元気に過ごしましょう。

＊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。
＊魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルゲン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。

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！