令和５年１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	10日（火）	11日（水）	12日（木）
栄養量	エネルギー784kcal、たんぱく質28.9g	エネルギー622kcal、たんぱく質27.5g	エネルギー598kcal、たんぱく質27.8g
献立	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②くきわかめのあっさり煮 ③野菜の沢煮わん ④栗きんとん	麦ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③白菜の中華スープ	ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②紅白なます ③じゃがいものみそ汁
おかずの内容	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) にんじん(10) うすくちしょうゆ(3.1) けずりぶし(0.4) ② くきわかめ(15) 料理酒(1) こいくちしょうゆ(2.2) 三温糖(1.5) いりごま(1) ③ 小松菜(20) ごぼう(10) にんじん(5) えのきだけ(5) けずりぶし(1.4) 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) ④ さつまいも(35) むき栗(15) さとう(4.2) 食塩(0.1)	① 鶏肉(60) 料理酒(1.1) こいくちしょうゆ(1.8) ごま油(0.5) 板こんにゃく(30) にんじん(15) 黄ピーマン(10) たまねぎ(15) たけのこ(缶)(13) 干しいたけ(1.2) しょうが(1) にんにく(0.6) なたね油(0.8) さとう(1.6) こいくちしょうゆ(1.9) うすくちしょうゆ(1.4) トウバンジャン(0.1) 片くり粉(1.2) 米酢(0.5) ② 大根葉(70) にんじん(5) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.1) ごま油(0.7) ③ はくさい(30) もやし(20) 白ねぎ(10) しょうが(0.5) ごま油(1) チキンスープ(15) 食塩(0.4) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(0.8)	① たちうお澱粉付(60) なたね油(1) さとう(2.4) 本みりん(2.76) こいくちしょうゆ(4.08) しょうが(2.25) ② だいこん(60) 金時にんじん(5) ゆず(果汁)(0.5) さとう(0.6) 本みりん(0.5) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(1.8) 米酢(1.8) けずりぶし(0.1) ③ じゃがいも(25) たまねぎ(15) しめじ(8) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)
後期食	①油あげ→厚あげ ②いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし じゃがいも ②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし
中期食	①油あげ→厚あげ ②いりごま→ねりごま、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし じゃがいも ②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし
初期食	①油あげ→厚あげ ②いりごま→ねりごま、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし じゃがいも ②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし

給食のお正月料理（おせち料理）

昔から食べられてきた正月料理（おせち料理）には、新しい年がよい年になるように、さまざまな願いがこめられています。願いをこめて、味わって食べましょう。

＊栗きんとん（10日）…豊かな生活がおくれますように。

＊紅白なます（12日）…大根の白色とにんじんの赤（紅）色で、おめでたい紅白の組み合わせ。

＊松風焼き（13日）……表にだけごまなどをまぶして焼くことから、裏がない正直な人になりますように。

＊黒豆（13日）……元気（まめ）で、仕事ができますように。

＊煮しめ（16日）……さまざまな具をいっしょにすることから、家族がなかよく結ばれますように。

＊れんこん……先が見通せますように。（煮しめに入っています。）

＊たたきごぼう（16日）…家族の土台がしっかりしますように。運が開けますように。

★16日の「京野菜のみそ汁」は、お雑煮と同じ白みそ仕立てで、おせち料理に使われるまっ赤な金時にんじんを入れたみそ汁です。

月日	13日（金）	16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）
栄養量	エネルギー702kcal、たんぱく質36.4g	エネルギー625kcal、たんぱく質25.3g	エネルギー882kcal、たんぱく質34.5g	エネルギー682kcal、たんぱく質29.2g	エネルギー628kcal、たんぱく質22.2g
献立	麦ごはん（和） 牛乳 ①松風焼き ②九条ねぎとちくわの煮びたし ③黒豆 ④かきたま汁	ごはん 牛乳 ①煮しめ ②たたきごぼう ③京野菜のみそ汁	バターうずまきパン 牛乳 ①大豆とツナのトマト煮 ②小松菜のソテー ③かぶのコンソメスープ ④牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①ホキの黄金焼き ②菊菜と油あげのごま酢あえ ③鶏肉のすまし汁	ごはん 牛乳 ①関東煮 ②ひじきの炒り煮 ③なめこにゅうめん
おかずの内容	① 鶏ひき肉(60) たまねぎ(25) しょうが(0.4) 片くり粉(0.2) 赤みそ(4.3) 料理酒(1.2) いりごま(2) ② ちくわ(10) 九条ねぎ(30) はくさい(20) にんじん(10) うすくちしょうゆ(2.5) 本みりん(0.5) けずりぶし(0.6) ③ 黒豆(10) 三温糖(5) うすくちしょうゆ(0.8) ④ 鶏卵(30) ほうれん草(20) 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)	① 鶏肉(40) 里いも(30) れんこん(15) にんじん(10) 板こんにゃく(10) 干しいたけ(0.8) 三温糖(0.9) 本みりん(1.1) こいくちしょうゆ(3.1) ② ごぼう(30) すりごま(2) さとう(0.3) うすくちしょうゆ(2.2) 米酢(1.2) ③ だいこん(25) 金時にんじん(10) 水菜(10) けずりぶし(1.4) だし昆布(0.8) 白みそ(11.2) 信州みそ(3.2)	① 大豆(25) まぐろフレーク(20) たまねぎ(60) にんじん(10) ホールトマト(缶)(22) なたね油(1) トマトケチャップ(4.5) ウスターソース(1.9) 食塩(0.3) こしょう(0.01) ローリエ(0.01) ② 小松菜(65) ベーコン(8) 食塩(0.1) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(0.7) ③ かぶ(30) たまねぎ(20) セロリ(10) チキンスープ(15) 食塩(0.25) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.84) ④ 牛乳プリン 1個 (40)	① ホキ(50) 料理酒(1) 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 菊菜(春菊)(20) キャベツ(50) 油あげ(10) すりごま(4) さとう(1.1) うすくちしょうゆ(3) 米酢(1.6) ③ たまねぎ(25) 鶏肉(10) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 九条ねぎ(5) 食塩(0.16) うすくちしょうゆ(2.4)	① ちくわ(20) じゃがいも(45) にんじん(15) だいこん(55) 板こんにゃく(15) さとう(1.6) 本みりん(2.4) うすくちしょうゆ(3.36) こいくちしょうゆ(3.2) けずりぶし(2) だし昆布(1) ② ひじき(4) にんじん(5) なたね油(0.4) 三温糖(0.8) 本みりん(2.4) こいくちしょうゆ(3.84) けずりぶし(0.96) ③ そうめん(10) たまねぎ(25) なめこ(10) ほうれん草(15) うすくちしょうゆ(2.4) 食塩(0.1) 本みりん(0.24) けずりぶし(1) だし昆布(0.8)
後期食	①いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま		①たまねぎ ②油あげ→厚あげ、すりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉	①板こんにゃくなし
中期食	①いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま		①たまねぎ ②油あげ→厚あげ、すりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉	①板こんにゃくなし
初期食	①いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま		①たまねぎ ②油あげ→厚あげ、すりごま→ねりごま ③鶏肉→鶏ひき肉	①板こんにゃくなし

月日	20日（金）	23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）
栄養量	エネルギー745kcal、たんぱく質32.8g	エネルギー819kcal、たんぱく質27.6g	エネルギー694kcal、たんぱく質32g	エネルギー698kcal、たんぱく質32.2g	エネルギー723kcal、たんぱく質35.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそ炒め ②切干大根の三杯酢 ③むらくも汁	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②野菜のごまドレッシングあえ ③りんごのコンポート	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②小松菜と卵の炒め物 ③わかめスープ	ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②がんもどきのあんかけ ③白菜のみそ汁	①京風たぬきうどん 牛乳 ②和風オムレツ ③小松菜とひじきの炒め物
おかずの内容	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) 豚肉(30) 小松菜(30) たまねぎ(30) にんじん(10) 干しいたけ(1) しょうが(0.4) なたね油(1) ねりごま(4) 赤みそ(3) さとう(1.4) 料理酒(0.9) こいくちしょうゆ(1.5) ②切干大根(5) にんじん(10) 細切こんぶ(0.2) けずりぶし(0.2) さとう(0.72) うすくちしょうゆ(1.5) さとう(0.5) うすくちしょうゆ(1) こいくちしょうゆ(0.5) 米酢(2) ③鶏卵(25) もやし(10) たまねぎ(25) みつば(5) 料理酒(0.8) 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)	①鶏肉(35) ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ(0.1) こしょう(0.01) じゃがいも(55) たまねぎ(60) にんじん(15) しょうが(0.5) なたね油(1) なたね油(1) バター(4) 小麦粉(6) カレー粉(0.8) スキムミルク(5) ピザ用チーズ(5) ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ(6) ﾌﾙｰﾂﾁｬﾂﾈ(2.5) ﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ(5) ウスターソース(2) 食塩(0.7) オールスパイス(0.03) こいくちしょうゆ(1.7) ローリエ(0.01) ②キャベツ(45) 大根葉(35) コーン(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) ③りんご(60) さとう(3.5)	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(1) こいくちしょうゆ(4) ｵｲｽﾀｰｿｰｽ(2) ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ(0.1) ②小松菜(60) 鶏卵(20) なたね油(0.5) 片くり粉(0.2) ごま油(1) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(2) ③わかめ(3) たまねぎ(20) もやし(10) チキンスープ(15) 食塩(0.24) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.84) こいくちしょうゆ(0.4)	①さば(50) しょうが(0.36) 三温糖(0.7) 料理酒(1.36) こいくちしょうゆ(1.43) ②鶏ひき肉(16) とうふ(24) おから(16) にんじん(5) れんこん(5) 米粉(1.6) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.2) なたね油(揚げ物用)(3.2) 三温糖(0.72) うすくちしょうゆ(2.16) けずりぶし(0.64) 片くり粉(1.2) ③はくさい(20) たまねぎ(15) ほうれん草(15) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	①干うどん(60) 油あげ(30) 三温糖(1.2) こいくちしょうゆ(2.4) けずりぶし(0.5) たまねぎ(40) しょうが(0.6) 本みりん(1.4) 食塩(0.08) こいくちしょうゆ(1.2) うすくちしょうゆ(4.8) だし昆布(1.6) けずりぶし(1.6) 片くり粉(5.6) ②豚ひき肉(20) たまねぎ(50) にんじん(10) なたね油(0.8) こいくちしょうゆ(2.7) うすくちしょうゆ(0.9) さとう(1) 本みりん(1.6) 鶏卵(55) 片くり粉(1) けずりぶし(0.5) ③ひじき(2) 小松菜(50) なたね油(0.5) すりごま(4) さとう(0.4) こいくちしょうゆ(3) 本みりん(1)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油なし	①マッシュポテト、けずりぶし	①油あげ→厚あげ ③すりごま→ねりごま
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油なし	①マッシュポテト、けずりぶし	①油あげ→厚あげ、片くり粉なし ③すりごま→ねりごま
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油なし	①マッシュポテト、けずりぶし	①油あげ→厚あげ、片くり粉なし ③すりごま→ねりごま

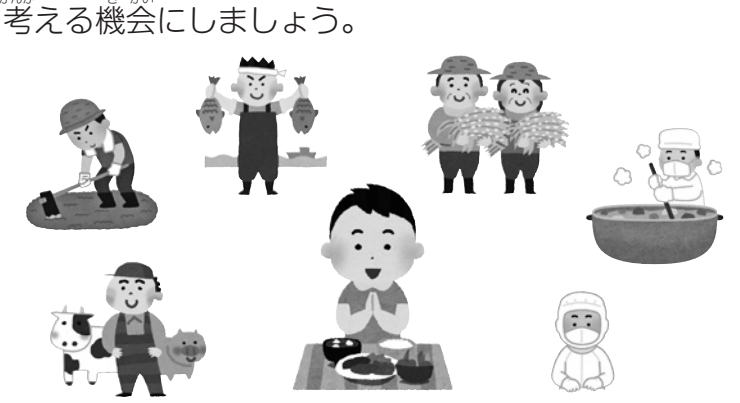
月日	27日（金）	30日（月）	31日（火）
栄養量	エネルギー603kcal、たんぱく質28.9g	エネルギー691kcal、たんぱく質28.4g	エネルギー805kcal、たんぱく質30.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のねぎみそ焼き ②キャベツと大根葉の土佐酢あえ ③ふのすまし汁	①ツナごぼうごはん 牛乳 ②白菜の煮つけ ③だいこんのみそ汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①カリフラワーのクリームシチュー ②ひじきのソテー ③いよかんゼリー
おかずの内容	①鶏肉(60) 九条ねぎ(20) 三温糖(1.2) 料理酒(3.2) 本みりん(1.6) 赤みそ(3.6) ②キャベツ(30) 大根葉(40) 花かつお(1) 本みりん(1.1) うすくちしょうゆ(3.8) 米酢(2.1) だし昆布(0.3) ③切りふ(3) たまねぎ(20) にんじん(5) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) みつば(3) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.4)	①まぐろフレーク(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) さとう(1.6) 本みりん(2.2) 料理酒(1.1) こいくちしょうゆ(2.5) うすくちしょうゆ(0.5) ②はくさい(70) 小松菜(30) 豚肉(10) うすくちしょうゆ(4) けずりぶし(1) ③だいこん(20) たまねぎ(15) わかめ(3) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	①鶏肉(33) カリフラワー(30) じゃがいも(30) たまねぎ(50) にんじん(16.5) なたね油(1.1) なたね油(1.1) バター(2.75) 小麦粉(4.4) スキムミルク(5.5) ピザ用チーズ(5.5) 食塩(0.9) こしょう(0.01) ②ひじき(2) にんじん(10) コーン(15) 大根葉(10) なたね油(1) さとう(0.44) うすくちしょうゆ(1.32) 食塩(0.22) こしょう(0.01) ③いよかんゼリー 1個(40)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 たまねぎ、片くり粉 ②ほうれん草	②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草	②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草	②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草

全国学校給食週間

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

今から80年近く前の第二次世界大戦後の日本は、食べ物が不足し、子どもたちの栄養状態は悪くなっていました。世界各国から支援物資が届けられ、戦争のために中断されていた給食が1947年12月24日に再開されました。この日が冬休みと重なるため、1か月後の1月24日を「学校給食記念日」とし、学校給食の大切さをあらためて考えるために24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

毎日何気なく食べている給食ですが、多くの人が関わっていることや、食べ物や食べることの大切さなど、考える機会にしましょう。



＊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。
＊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。
＊しらすぼしなどの小魚、魚の切り身、さば水煮等については、魚卵が含まれる可能性があります。
＊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！