

令和3年7月分 京都市小学校給食献立表



Main table containing school lunch menus for June 28th to July 9th, including dish names, ingredients, and quantities.

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立
⑤ スチームコンベクションオープンを使った献立... ④ 夏野菜のポロネーゼ(チーズ入り) ⑥ かぼちゃの煮つけ ⑨ さばのつけ焼き

Special section for '和(なごみ)献立' featuring student testimonials and photos. Includes '特別な和(なごみ)献立' by 6th graders and '給食は元気の源' by 6th graders.

交通安全標語 気をつけて 角から車 出てこない? 錦林小学校 6年 大崎 未羽
環境標語 大事なエコ みんなでやろう 少しでも 松ヶ崎小学校 6年 前田 倫汰

月日(曜)	15 7月12日(月)	1 7月13日(火)	18 7月14日(水)	12 7月15日(木)	9 7月16日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① うずら卵とキャベツのいため煮 ② ミーンスープ	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ① アイルランド風ビーフシチュー ② 小松菜のソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 高野豆腐のそぼろ煮 ② ほうれん草ともやしのごま煮 ③ じゃこ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉と野菜の煮つけ ② ひじき豆	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① さばのつけ焼き ② 切干大根の三杯酢 ③ すまし汁
材	① (赤)豚肉 25g (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 40 (赤)しょうが 0.8 (緑)うずら卵 30 (緑)たけのこ 15 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 塩 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.7 うすくちしょうゆ 2.3 (黄)片くり粉 2	① (赤)牛肉 30g (黄)じゃがいも 50 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油 0.8 塩 0.8 こしょう 0.02 バジル 0.01 ガーリックパウダー 0.1 オールスパイス 0.03 ローリエ 0.01	① (赤)高野豆腐(角切) 15g (黄)さとう 2.2 うすくちしょうゆ 6 (赤)鶏ひき肉 25 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (緑)しょうが 0.5 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さとり 1 みりんとり 1 料理酒 0.5 うすくちしょうゆ 2 (黄)片くり粉 2 けすりぶし 2	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 (黄)三温糖 0.8 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 4	① (赤)さば 1切(50g) (緑)しょうが 2 (黄)三温糖 0.7 みりん 1.5 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 1.5
料	② (黄)米粉 8 (緑)にんじん 5 (緑)たまねぎ 10 (緑)もやし 20 チキンスープ 15 塩 0.6 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 2.3	② (緑)にんじん 10 (緑)小松菜 65 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.6	② (緑)ほうれん草 50 (緑)もやし 40 (黄)すりごま 3 みりんとり 1.7 こいくちしょうゆ 3.4 けすりぶし 0.2	② (赤)大豆 8 (赤)油あげ 8 (緑)にんじん 5 (赤)ひじき 4 (黄)サラダ油 0.5 (黄)三温糖 1.2 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 4 けすりぶし 0.5	② (緑)にんじん 7 (緑)乾燥切干大根 5 (赤)細切ごぼう 0.5 (黄)いりごま 2 (黄)さとう 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 2 米 1.7

月日(曜)	16 7月19日(月)	2 7月20日(火)	10 7月21日(水)
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① プリプリ中華いため ② とうふと青菜のスープ	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① コーンのクリームシチュー ② ツナとキャベツのソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① いわしのしょうが煮 ② だいこん葉のごまいため ③ キャベツのすまし汁
材	① (赤)鶏肉(もも) 35g (黄)ごま油 0.5 (黄)料理酒 1 こいくちしょうゆ 2.3 (緑)にんじん 15 (緑)しょうが 0.8 (緑)にんにく 0.5 こしょう 40 (赤)うずら卵 30 (緑)たけのこ 15 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (黄)さととり 1.5 トウバンジャン 0.2 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 2 米 0.5 (黄)片くり粉 1	① (赤)鶏肉(もも) 25g (黄)じゃがいも 50 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 15 (緑)コーン 20 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)バター 2.5 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 塩 0.7 こしょう 0.02	① (赤)いわし 1尾(45g) (緑)しょうが 2 (黄)三温糖 1.8 料理酒 3 こいくちしょうゆ 2.9
料	② (赤)とうふ 30 (緑)にんじん 5 (緑)キャベツ 15 (赤)チキンスープ 15 料理酒 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4	② (赤)まぐろ油漬 10 (緑)キャベツ 42 (黄)サラダ油 0.5 (黄)さととり 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01 米 1	② (緑)だいこん葉 74 (黄)サラダ油 0.8 (黄)すりごま 2 (赤)花かつお 0.4 みりん 0.8 うすくちしょうゆ 2.2

7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						
			鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えび	かに
7/7	⑥ 七夕そうめん	そうめん	×	×	×	○	×	×	×
7/1	⑦ ひじきのソテー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
7/14	⑧ 高野豆腐のそぼろ煮	高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×	×

* たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、しらすぼし、すぼし等については、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」「大豆」、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。

京都市教育委員会のホームページから、献立表や今月のレシピ(2つ)を見ることもできます。
【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

行事献立 産地消費献立 和(なごみ)献立
⑤ スチームコンベクションオープンを使った献立……④ 夏野菜のポロネーゼ(チーズ入り) ⑥ かぼちゃの煮つけ ⑨ さばのつけ焼き

Let's チャレンジ! 給食献立

～ 7月の給食から ～

「かぼちゃの煮つけ」

夏が旬のかぼちゃは、ビタミン C、E が豊富に含まれています。のどや鼻の粘膜を強くし、ウィルスの侵入を防ぐ働きがあります。「かぼちゃの煮つけ」は、かぼちゃをほっくりと煮ふくめます。かぼちゃそのものの味が楽しめるメニューです。

かぼちゃの煮つけ

材料 4人分

かぼちゃ… 220g(小1/4個)
三温糖 …… 大さじ1
みりん …… 小さじ1弱
うすくちしょうゆ …… 小さじ2
水 …… 220cc

作り方

- かぼちゃは一口大の大きさに切る。
- 220ccの水、三温糖、みりん、しょうゆを煮立て、①を加え、煮くずれないように煮る

「とりそぼろ丼(具)」

とりそぼろ丼(具)は子どもたちに人気のメニューで、しいたけが苦手という子どもからも「おいしかった!」という声をよく聞きます。

鶏ひき肉とたまねぎ・にんじん・しいたけを、さとう・みりん・しょうゆであまからく味つけします。暑い夏にもごはんがすすむ献立です。

とりそぼろ丼(具)

材料 4人分

鶏ひき肉 …… 160g
たまねぎ …… 50g(約1/2個)
にんじん …… 20g(約1/4本)
しょうが …… 少々
干しいたけ …… 2.4g(約1枚)
サラダ油 …… 小さじ1/2
さとう …… 小さじ2
みりん …… 小さじ2
こいくちしょうゆ …… 大さじ1と1/2

作り方

- 干しいたけは水でもどしておく。
- しいたけ・にんじん・たまねぎはみじん切りにする。
- しょうがはみじん切りにする。
- フライパンを熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、③を加えてさらに炒める。
- 肉の色が変われば、にんじん・しいたけを炒め、さらにたまねぎを加えて炒める。
- ⑤がよく炒まれば、さとう・みりん・しょうゆで調味し、汁気がなくなるまで炒りつけて仕上げます。

☆食べるときにごはんにのせて食べます。

《物資について》

7月分では、国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業を活用し、京都の丹波、丹波で生産された酒米を使用します。酒米はお酒を造るのに適したお米です。今回使用する酒米の「祝」は京都府内の蔵元だけが使用しているお米です。

普段はなかなか口にすることはありませんが、一般に食べるお米と比べると粘りが少なく、あっさりとしており、しっかりと味の「とりそぼろ丼(具)」と相性抜群です。

***台風接近時には、献立を変更する場合があります。献立変更が決まり次第、文書によりお知らせいたします。**

今月の給食指導の目標

よくかんで 食べよう

7月分 平均栄養量

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
高学年	743	29.5
中学年	651	25.9
低学年	571	22.7

今月の行事献立

行事名	献立番号
七夕	6

京の漬物事典

山科なす

京都市東部に位置する山科の地で育てられてきたなすのことを山科なすと呼び、正式には「京山科なす」といいます。京の伝統野菜の一つ。元々は、京都市左京区で生産されていた「もぎなす」という小型のなすを改良したものとされています。質の高さから、明治以降に各地へ広がり、昭和初期頃には京都に出回っているなすの6～7割程を占めていましたが、繊細で栽培などが難しく、一時はほとんど姿を見ることができなくなってしまいました。しかし近年、味の良さが見直されるようになり品種改良され、「京のブランド産品」にも認定されるほど、生産の拡大が進んでいます。通常のなすよりも丸みを帯びていて、卵のような形で、皮が薄く、果肉も柔らかいのが特徴。山科なす本来の味とみずみずしさを味わうには、漬物にして食べるのがおすすめです。収穫は6月頃から始まり、7～9月が食べ頃。

広告

京都府漬物協同組合 | 〒615-0006 右京区西院金槌町15-7 (株)もり内 TEL.075-802-1515(株)もり | 京都ツウのためのお漬物サイト おつけもんライフ 検索