



平成31年3月分 京都市小学校給食献立表



右京・西京支部(花背小中含む)用

京都市教育委員会

月日(曜)	⑫ 2月25日(月)	④ 2月26日(火)	③ 2月27日(水)	⑤ 2月28日(木)	⑨ 3月1日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① おからそぼろ丼(具) ② 里いもとこんにやくの土佐煮 ③ キャベツの吉野汁	(黄) 減量ごはん (赤) 牛乳 ① ちゃんぽん ② ひじきの煮つけ	(黄) 味つけコッペパン (赤) 牛乳 ① チリコンカーン ② 小松菜のソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① ちらしずし(具) ② さばそぼろ汁 ③ みつばのすまし汁 ④ 三色ゼリー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① ししゃものからあげ ② だいこん葉のごまいため ③ にゅうめん
材	(赤) 鶏ひらき 40g (赤) おか 1.5g (赤) ぱん 20g (赤) ね 5g (赤) じょう 0.2g (赤) しょうゆ 0.5g (赤) しょうゆ 0.5g (赤) しょうゆ 1.5g (赤) しょうゆ 2.8g (赤) しょうゆ 6.9g (赤) しょうゆ 50g (赤) しょうゆ 20g (赤) しょうゆ 1g (赤) しょうゆ 2.2g (赤) しょうゆ 1.1g (赤) しょうゆ 2.2g (赤) しょうゆ 1g (赤) しょうゆ 15g (赤) しょうゆ 10g (赤) しょうゆ 20g (赤) しょうゆ 0.4g (赤) しょうゆ 4g (赤) しょうゆ 1g (赤) しょうゆ 1.5g	(黄) 中上 27g (赤) かに 15g (赤) かに 5g (赤) かに 10g (赤) かに 20g (赤) かに 20g (赤) かに 0.8g (赤) かに 0.8g (赤) かに 1g (赤) かに 10g (赤) かに 1g (赤) かに 1.5g (赤) かに 0.02g (赤) かに 1.2g (赤) かに 1g (赤) かに 12g (赤) かに 10g (赤) かに 0.5g (赤) かに 0.8g (赤) かに 2g (赤) かに 4g (赤) かに 1g	(赤) 牛ひき肉 28g (赤) 大ね 28g (赤) たまね 55g (赤) たら 10g (赤) たら 0.8g (赤) たら 0.5g (赤) たら 1g (赤) たら 0.7g (赤) たら 8g (赤) たら 0.3g (赤) たら 0.02g (赤) たら 0.2g (赤) たら 0.02g (赤) たら 1.7g (赤) たら 0.01g (赤) たら 5g (赤) たら 70g (赤) たら 10g (赤) たら 0.5g (赤) たら 0.3g (赤) たら 0.01g (赤) たら 1.1g	(赤) りんご 7g (赤) りんご 10g (赤) りんご 1g (赤) りんご 7g (赤) りんご 3g (赤) りんご 0.6g (赤) りんご 7g (赤) りんご 1.5g (赤) りんご 1.1g (赤) りんご 1.1g (赤) りんご 1.7g (赤) りんご 25g (赤) りんご 1g (赤) りんご 30g (赤) りんご 2g (赤) りんご 2g (赤) りんご 1g (赤) りんご 0.5g (赤) りんご 40g (赤) りんご 2.3g (赤) りんご 0.4g (赤) りんご 4g (赤) りんご 0.8g (赤) りんご 0.8g (赤) りんご 1個(60g)	(赤) ししゃも 2尾(36g) (黄) 油(揚げ用) 1 (赤) だいこん葉 65 (赤) サラダ油 0.7 (赤) すりごま 2 (赤) 花かつお 0.4 (赤) みりん 0.7 (赤) うすくちしょうゆ 2 (赤) そうめん 12 (赤) にんじん 5 (赤) 青ねぎ(九条ねぎ) 5 (赤) 干しいたけ 0.5 (赤) みりん 0.3 (赤) 塩 0.2 (赤) うすくちしょうゆ 4 (赤) けずりぶし 0.8 (赤) だし昆布 0.8
料	(赤) 油あげ 25g (黄) さとう 1 (赤) うすくちしょうゆ 2.3 (赤) 鶏卵 55 (赤) たまねぎ 45 (赤) にんじん 10 (赤) うすくちしょうゆ 3.7 (赤) けずりぶし 0.5 (赤) ほうれん草 72 (赤) えのきだけ 10 (赤) みりん 1.1 (赤) こいくちしょうゆ 2.8 (赤) けずりぶし 0.2	(赤) 上豚肉 40g (赤) じゃがいも 80 (赤) たまねぎ 30 (赤) こんにやく 20 (赤) サラダ油 1 (赤) 赤みそ 7 (赤) 三温糖 1.5 (赤) 料理酒 2 (赤) トウバンジャン 0.5 (赤) こいくちしょうゆ 1.5 (赤) にんじん 5 (赤) キャベツ 42 (赤) 細切こんぶ 0.5 (赤) すりごま 2 (赤) さとう 0.8 (赤) うすくちしょうゆ 3 (赤) 米 1.3	(赤) チキンフランクフルト 30g (赤) じゃがいも 30 (赤) キャベツ 30 (赤) サラダ油 1 (赤) さとう 0.5 (赤) トマトケチャップ 6 (赤) ウスターソース 2.5 (赤) 塩 0.2 (赤) たまねぎ 20 (赤) にんじん 7 (赤) もやし 20 (赤) チキンスープ 15 (赤) 塩 0.6 (赤) こしょう 0.02 (赤) こいくちしょうゆ 0.5 (赤) うすくちしょうゆ 2.3	(赤) さば1切(54g) (赤) しょうが 2 (赤) 三温糖 1.8 (赤) 料理酒 3 (赤) こいくちしょうゆ 2.9 (赤) 厚揚げ 50 (赤) みりん 2.3 (赤) 料理酒 1 (赤) うすくちしょうゆ 3.4 (赤) たまねぎ 20 (赤) にんじん 10 (赤) えだ豆(むき実) 5 (赤) しょうが 0.5 (赤) 干しいたけ 0.8 (赤) さとう 1.5 (赤) うすくちしょうゆ 3.4 (赤) 片くり粉 2 (赤) けずりぶし 1.6	(赤) 豚ロース1枚(60g) (赤) 塩 0.4 (赤) こしょう 0.02 (赤) 小麦粉 6 (赤) パン粉 18 (赤) 油(揚げ用) 8 (赤) さとう 0.3 (赤) トマトケチャップ 7 (赤) トマトピューレ 4.5 (赤) ウスターソース 4 (赤) 洋がらし 0.05 (赤) にんじん 5 (赤) キンキョウ 42 (赤) コーヒー 10 (赤) サラダ油 0.7 (赤) 塩 0.2 (赤) こしょう 0.01 (赤) たまねぎ 25 (赤) 切りふ(小) 3 (赤) 生わかめ 4 (赤) 赤みそ(京北) 11 (赤) けずりぶし 1.5
月日(曜)	⑩ 3月4日(月)	⑬ 3月5日(火)	② 3月6日(水)	⑬ 3月7日(木)	⑦ 3月8日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① あげたま煮 ② ほうれん草の煮びたし	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 肉じゃが(ピリカラみそ味) ② ごま酢煮	(黄) ミルクコッペパン (赤) 牛乳 ① ソーセージと野菜のケチャップいため ② スープ	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① さばのしょうが煮 ② 厚揚げの野菜あんかけ	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① トンカツ ② 野菜のソテー ③ みそ汁
材	(赤) 油あげ 25g (赤) さとう 1 (赤) うすくちしょうゆ 2.3 (赤) 鶏卵 55 (赤) たまねぎ 45 (赤) にんじん 10 (赤) うすくちしょうゆ 3.7 (赤) けずりぶし 0.5 (赤) ほうれん草 72 (赤) えのきだけ 10 (赤) みりん 1.1 (赤) こいくちしょうゆ 2.8 (赤) けずりぶし 0.2	(赤) 上豚肉 40g (赤) じゃがいも 80 (赤) たまねぎ 30 (赤) こんにやく 20 (赤) サラダ油 1 (赤) 赤みそ 7 (赤) 三温糖 1.5 (赤) 料理酒 2 (赤) トウバンジャン 0.5 (赤) こいくちしょうゆ 1.5 (赤) にんじん 5 (赤) キャベツ 42 (赤) 細切こんぶ 0.5 (赤) すりごま 2 (赤) さとう 0.8 (赤) うすくちしょうゆ 3 (赤) 米 1.3	(赤) チキンフランクフルト 30g (赤) じゃがいも 30 (赤) キャベツ 30 (赤) サラダ油 1 (赤) さとう 0.5 (赤) トマトケチャップ 6 (赤) ウスターソース 2.5 (赤) 塩 0.2 (赤) たまねぎ 20 (赤) にんじん 7 (赤) もやし 20 (赤) チキンスープ 15 (赤) 塩 0.6 (赤) こしょう 0.02 (赤) こいくちしょうゆ 0.5 (赤) うすくちしょうゆ 2.3	(赤) さば1切(54g) (赤) しょうが 2 (赤) 三温糖 1.8 (赤) 料理酒 3 (赤) こいくちしょうゆ 2.9 (赤) 厚揚げ 50 (赤) みりん 2.3 (赤) 料理酒 1 (赤) うすくちしょうゆ 3.4 (赤) たまねぎ 20 (赤) にんじん 10 (赤) えだ豆(むき実) 5 (赤) しょうが 0.5 (赤) 干しいたけ 0.8 (赤) さとう 1.5 (赤) うすくちしょうゆ 3.4 (赤) 片くり粉 2 (赤) けずりぶし 1.6	(赤) 豚ロース1枚(60g) (赤) 塩 0.4 (赤) こしょう 0.02 (赤) 小麦粉 6 (赤) パン粉 18 (赤) 油(揚げ用) 8 (赤) さとう 0.3 (赤) トマトケチャップ 7 (赤) トマトピューレ 4.5 (赤) ウスターソース 4 (赤) 洋がらし 0.05 (赤) にんじん 5 (赤) キンキョウ 42 (赤) コーヒー 10 (赤) サラダ油 0.7 (赤) 塩 0.2 (赤) こしょう 0.01 (赤) たまねぎ 25 (赤) 切りふ(小) 3 (赤) 生わかめ 4 (赤) 赤みそ(京北) 11 (赤) けずりぶし 1.5
料	(赤) 油あげ 25g (赤) さとう 1 (赤) うすくちしょうゆ 2.3 (赤) 鶏卵 55 (赤) たまねぎ 45 (赤) にんじん 10 (赤) うすくちしょうゆ 3.7 (赤) けずりぶし 0.5 (赤) ほうれん草 72 (赤) えのきだけ 10 (赤) みりん 1.1 (赤) こいくちしょうゆ 2.8 (赤) けずりぶし 0.2	(赤) 上豚肉 40g (赤) じゃがいも 80 (赤) たまねぎ 30 (赤) こんにやく 20 (赤) サラダ油 1 (赤) 赤みそ 7 (赤) 三温糖 1.5 (赤) 料理酒 2 (赤) トウバンジャン 0.5 (赤) こいくちしょうゆ 1.5 (赤) にんじん 5 (赤) キャベツ 42 (赤) 細切こんぶ 0.5 (赤) すりごま 2 (赤) さとう 0.8 (赤) うすくちしょうゆ 3 (赤) 米 1.3	(赤) チキンフランクフルト 30g (赤) じゃがいも 30 (赤) キャベツ 30 (赤) サラダ油 1 (赤) さとう 0.5 (赤) トマトケチャップ 6 (赤) ウスターソース 2.5 (赤) 塩 0.2 (赤) たまねぎ 20 (赤) にんじん 7 (赤) もやし 20 (赤) チキンスープ 15 (赤) 塩 0.6 (赤) こしょう 0.02 (赤) こいくちしょうゆ 0.5 (赤) うすくちしょうゆ 2.3	(赤) さば1切(54g) (赤) しょうが 2 (赤) 三温糖 1.8 (赤) 料理酒 3 (赤) こいくちしょうゆ 2.9 (赤) 厚揚げ 50 (赤) みりん 2.3 (赤) 料理酒 1 (赤) うすくちしょうゆ 3.4 (赤) たまねぎ 20 (赤) にんじん 10 (赤) えだ豆(むき実) 5 (赤) しょうが 0.5 (赤) 干しいたけ 0.8 (赤) さとう 1.5 (赤) うすくちしょうゆ 3.4 (赤) 片くり粉 2 (赤) けずりぶし 1.6	(赤) 豚ロース1枚(60g) (赤) 塩 0.4 (赤) こしょう 0.02 (赤) 小麦粉 6 (赤) パン粉 18 (赤) 油(揚げ用) 8 (赤) さとう 0.3 (赤) トマトケチャップ 7 (赤) トマトピューレ 4.5 (赤) ウスターソース 4 (赤) 洋がらし 0.05 (赤) にんじん 5 (赤) キンキョウ 42 (赤) コーヒー 10 (赤) サラダ油 0.7 (赤) 塩 0.2 (赤) こしょう 0.01 (赤) たまねぎ 25 (赤) 切りふ(小) 3 (赤) 生わかめ 4 (赤) 赤みそ(京北) 11 (赤) けずりぶし 1.5

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフまぜごはん ⑤ちらしずし(具)...にんじん・れんこん・たけのこ・干しいたけ・いりたまごの具を各自がごはんに入れて食べます。

「おいしい行じ食」

2年 面村 知恵

「たのしいきゅうしょく」

2年 吉永 葵

わたしが大好きなきゅうしょくは七夕そうめんです。なぜかという、色どりが、オクラのみどり、にんじんのオレンジ色、そうめんの白、とうめいなだし、しいたけのちゃ色で、食かんがするんとしていて、みためあじもとてもよくて、夏にとてもびつたりだったからです。

ほかにも、ひなまつりのちらしずしや三色ゼリーなど、いろいろな行じ食があります。行じ食を食べると、きせつをかんじることができます。ハロウィンのきゅう食の時は、きゅうしょくちょうりいんさんが、かそうをしてぜん学年のクラスをまわっていきました。たのしい気もちになると、きゅう食がもっとおいしくなります。

きゅうしょくちょうりいんさんに会ったら、「いつもきゅうしょくを作ってください、ありがとうございます。これからも、みんながここにこえがおになるきゅうしょくを作ってください。」と言いたいです。1年生の時は、食べるのに時間がかかったりのこしたりすることもあったけど、これからはきゅうしょくはのこさずおいしく食べたいです。

わたしは、ひらてんにつけが大好きです。なぜかという、こんにやくやいろいろなやさいやうずらのたまご、ひらてんに、あしがしみこんでいるからです。何回もおかわりをしたいくらいおいしいです。

きゅうしょくは、一人よりグループのみなどと話しながら食べられるので、よりおいしくかんじます。きん林小学校には、ランチルームがあります。ランチルームの中は、大きくて長いテーブルが一列つに二こずつならんでいます。いつもより大人数で食べられるので、わくわくします。そして、先生があいているせきにすわります。先生と近くになつたらうれしいです。

きゅうしょくちょうりいんさん、いつもおいしいきゅうしょくを作ってくれてありがとうございます。これからも、のこさず食べます。



だいすき給食
きんりん
〜錦林小学校〜

「大すきなシチュー」

2年 片井 千紗子

「大すきなカレー」

2年 加藤 陽暉

わたしは、シチューが大好きです。なぜかという、心も体もあたまからです。あと、クリーミーでおいしいからです。そのメニューが出たら心の中で「うわあ。クリームシチューだ。」と思います。

わたしは、きゅうしょくちょうりいんさんに、「いつもありがとうございます。」と言いたいです。ちょうりいんさんは、いろいろなふうをしていて、バランスも考えていると思います。だから、きゅうしょくはのこさず食べたいです。きつと、きゅうしょくちょうりいんさんは、「みんな、けんこうでいてほしい」という気もちで、つくっていると思います。こんだてを作ってくれたえいようきょうゆの先生と、きゅうしょくちょうりいんさんの力があわさって、とつともとつともおいしくなつたんだと、思いました。

しょうらいは、わたしもきゅうしょくちょうりいんさんみたいに、とつともとつともおいしいごはんを子どもにも作ってあげたいです。これからも、おうちで、お母さんのりょうりをてつだってあげて、りょうりじょうずになりたいです。

ぼくは、カレーが大好きです。なぜかという、あたまからです。いつも早くカレーにならないかなあと考えています。カレーの日は、朝からわくわくしています。カレーの中には、お肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんが入っていて、いっぱいぐが食べれてえいようまんてんです。食べたなら、とてもしあわせな気分になって、やる気もわいてきます。昼休みは、元気にあそべます。

こんなおいしいカレーを作ってくれるちょうりいんさんは、すごいなあと思います。いっぱいぐを切ったり、大きななべをまぜたり、たいへんだろうなあと思います。ぼくは、ちょうりいんさんにかんしゃをしています。ちょうりいんさん、ありがとう。これからも、きゅうしょくをのこさず食べていきます。

〔交通安全標語〕 自転車は走るスピード 考えよう 太秦小学校 5年 廣瀬 暁生

〔環境標語〕 「もったいない」 地球を守るよ この言葉 葛野小学校 6年 内藤 拓人

月日(曜)	⑮ 3月11日(月)	⑧ 3月12日(火)	① 3月13日(水)	和 ⑥ 3月14日(木)	⑰ 3月15日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 五目豆腐 ② ほうれん草ともやしのためナムル	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 鶏肉のあまから煮 ② 切干大根のごま煮 ③ 赤だし	(黄) コッパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ① ツナごぼうサンド(具) ② チャウダー	(黄) 麦ごはん ① さわらの塩こうじあげ ② 春野菜のおかか煮 ③ すまし汁 ④ 桜もち	① 炊きこみ五目ごはん (赤) 牛乳 ② みそ汁 ③ じゃこ
材	(赤) 上豚肉 20g (赤) とうふ 80 (緑) たまねぎ 30 (緑) にんじん 10 (緑) えだ豆(むき実) 5 (緑) しょうが 0.8 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) サラダ油 0.8 (黄) さとう 1 塩 0.5 こいくちしょうゆ 5.1 (黄) 片くり粉 2 (緑) ほうれん草 50 (緑) もやし 50 (黄) ごま油 1 (黄) さとう 1 うすくちしょうゆ 4.6 米 酢 1	(赤) 鶏肉(もも) 60g (黄) サラダ油 1 (黄) たまねぎ 20 (緑) サラダ油 0.5 (黄) サラダ油 1.5 (黄) 料理酒 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 うすくちしょうゆ 1.2 (黄) 片くり粉 0.8 (赤) にんじん 5 (緑) 乾燥切干大根 37 (緑) 乾燥切干大根 4 (黄) すりごま 2 (黄) 三温糖 0.8 うすくちしょうゆ 3.7 うすくちしょうゆ 2 けつじゆ 3.2 (赤) としよ 40 (赤) 生わかめ 5 (赤) 信州みそ 4 (赤) 信州みそ 5 けつじゆ 2 けつじゆ 2	(赤) まぐろ 15g (緑) まぐろ 10 (緑) まぐろ 5 (緑) まぐろ 25 (黄) サラダ油 0.5 (黄) サラダ油 0.3 (黄) サラダ油 0.2 こいくちしょうゆ 0.8 (赤) マヨネーズ 1袋(8g) (赤) 鶏肉 15 (赤) ミックスビーンズ 15 (黄) じゃがいも 20 (緑) じゃがいも 20 (緑) にんじん 10 (黄) サラダ油(炒め用) 0.5 (黄) サラダ油(ルー用) 1 (黄) パスタ 2.5 (黄) 小麦粉 4 (赤) 小脱脂粉乳 5 (赤) チーズ(小角) 5 チキンスープ 10 塩 0.6 こしょう 0.02	(赤) さわら 1切(50g) 塩こうじ 7.5 ① (黄) 米粉 3 (黄) 片くり粉 6 (黄) 油(揚げ用) 2.5 (緑) にんじん 10 (緑) 菜の花 10 こんにゃく 15 (緑) たけのこ缶詰 20 (赤) 花かつお 0.5 (黄) さみとり 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 2.5 だし昆布 0.3 (赤) としよ 40 (緑) 小松菜 12 塩 0.4 ③ うすくちしょうゆ 4.5 けつじゆ 1 だし昆布 1 ④ (赤黄) 桜もち 1個(30g)	(黄) 精白米 70g (赤) まぐろ油漬 30 (緑) たけのこ缶詰 15 (緑) 乾燥にんじん 3 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) ごま油 1 料理酒 1 オイスターソース 5 塩 0.5 こいくちしょうゆ 3 (赤) 油あげ 10 (緑) 乾燥キャベツ 2 (緑) 乾燥ごぼう 2 (黄) 切りふ(小) 3 (赤) 赤みそ 5 (赤) 信州みそ 6 けつじゆ 1.7 ③ (赤) じゃこ(ミニ) 1袋(5g)
料					

月日(曜)	⑩ 3月18日(月)	⑭ 3月19日(火)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① カレー ② ほうれん草のソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① プリプリ中華いため ② わかめスープ
材	(赤) 牛が肉 35g (黄) やがいも 40 (緑) たまねぎ 50 (緑) にんじん 15 (緑) しょうが 0.4 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(ルー用) 2 (黄) パスタ 3 (黄) 小麦粉 6 小脱脂粉乳 1.2 (赤) レーズ粉 5 (赤) チーズ(小角) 5 (赤) ヨーグルト(調理用) 5 トマトピューレ 5 フルーツチャツネ 2 パーベキューソース 4 ウスターソース 1.7 塩 0.8 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 オリーブオイル 0.03 こいくちしょうゆ 1.4 こしょう 0.01 (緑) ほうれん草 70 (緑) コサ 15 (黄) サラダ油 0.7 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.1	(赤) 鶏肉(もも) 35g (黄) まぐろ 0.5 料理酒 1 こいくちしょうゆ 2.3 (緑) にんじん 15 (緑) にんじん 0.8 (緑) にんじん 0.5 にんじん 40 にんじん 30 にんじん 10 うすくちしょうゆ 0.8 (赤) たけのこ 1.5 (緑) たけのこ 0.2 (黄) サラダ油 1 (黄) サラダ油 1.5 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 2 こしょう 0.5 (黄) 片くり粉 1 (緑) じゃがいも 20 (赤) もやし 15 (赤) もやし 4 (赤) シンゲン菜 10 (赤) チキンスープ 10 料理酒 1 塩 0.7 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.3
料		

1年を振り返って -ごちそうさま-

京都市立柏野小学校 校長 尾松 廣明

私たちは、食事の前には必ず「いただきます。」と言っています。「いただく」という意味は、「命」をいただいているということを学んでいます。では、食後に「ごちそうさま」と言っていますが、どういう意味なのでしょう。私なりに次のように考えています。

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」と書きます。これらの漢字の意味を一つ一つ調べていくと大変よく分かることがあります。「馳」は「ち」と読み「速く走る」、「走」は「そう」や「はし(る)」と読みます。「馳走」とは、いろいろと走り回っている姿を思い浮かべることが出来ます。つまり、はるばる来たお客様にあちこち走り回って食材を集めて調理し、食事を提供する。客は自分のために汗して食事を出してくださった方々の「おもてなし」に対して、食した後に「馳走」の前後に「御」と「様」を付け、「御馳走様」と言って感謝の意を伝える、ということが言えるのではないかと考えています。私たちは、他にも「御」と「様」をつけて相手の気持ち、思いにこたえる言葉を知っています。「御苦労様」「御疲れ様」「御世話様」「御互い様」「御陰様(おかげさま)」など、また、食べ物や食べ物に使う物などには「御」をつけて言っているものがたくさんあります。「御飯」「御皿」「御箸」「御味噌汁」「御漬物」「御茶」など、数え切れないほどたくさんあります。昔から食べ物は命を守る大切なものだったというのが、言葉一つで分かります。

毎日の給食には、命を作り育てる人やそれを大事にしながら大切に運ぶ人、子どもたちの健康やおいしさを考え献立を考える人、そして、子どもたちがおいしいと言って喜ぶ顔を浮かべて調理する人の思いがいっぱい詰まっています。3月になりました。1年を通して、自分はどんな食べ方をしてきたのか一度振り返ってみてはどうでしょうか。本当に「ごちそうさま」でした。

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフませごはん ⑤ちらしずし(具)…にんじん・れんこん・たけのこ・干しいたけ・いりたまごの具を各自がごはんに入れて食べます。

和食について知ろう

~3月分の「和(なごみ)献立」の紹介~

3月の和(なごみ)献立は、献立番号⑥「さわらの塩こうじあげ・春野菜のおかか煮・すまし汁・桜もち」です。「魚へんに春」と書く鱈は、冬から春にかけておいしくなる魚です。塩こうじにさわらを漬けることで、身はふんわりとやわらかく、独特の甘みやうまみを感じ、揚げることで衣はカリッとします。

春の野菜は、少し苦味やえぐ味があるのが特徴で、食べると冬の間に眠っていたからだを目覚めさせる、とも言われています。今月は、菜の花とたけのこを使っています。春らしい彩りのおかずです。

けずりぶしと昆布からとっただしを味わう「すまし汁」、春の訪れを感じさせてくれる季節の和菓子「桜もち」もあります。和(なごみ)献立で大切にしている「季節や旬」「伝統や行事の食」「だしのうまみ」の3つのことを思い出しながら、1年間のしめくくりの和(なごみ)献立を味わってほしいです。

季節を味わおう! 春野菜のおかか煮

【野菜の味を生かしてうす味ですが、かつおぶしのうまみを加えます。】

〈材料 4人分〉
 にんじん……………中 1/5本
 菜の花…………… 40g
 たけのこ…………… 80g(水煮でよい)
 こんにゃく…………… 60g(1/3枚)
 花かつお…………… 2g
 さとう…………… 小さじ1
 みりん…………… 小さじ1
 うすくちしょうゆ… 小さじ1と1/2
 だし昆布…………… 5cm角
 水…………… 150cc

〈作り方〉
 ① だし昆布でだしをとる。(150ccの水で120ccのだしがとれます。)
 ② たけのこは小さめの乱切り、にんじんはいちょう切りにする。
 ③ こんにゃくは、色紙切りにし、ゆでる。
 ④ 菜の花は、ゆでた後冷水にとり、十分に水きりする。
 ⑤ だし汁(120cc)に、みりん・さとう・しょうゆを加えて煮汁を作り、こんにゃくを煮る。
 ⑥ さらに、たけのこ・にんじんを加えて煮ふくめ、最後に菜の花を加えて花かつおをふりかけて仕上げる。

3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	小麦	落花生	えび	かに	かき
3/13	① チャウダー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
2/26	④ ちゃんぽん	中華乾麺	×	×	×	○	×	×	×
2/28	⑤ 三色ゼリー	三色ゼリー	×	×	○	×	×	×	×
3/8	⑦ みそ汁	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×	×
3/1	⑨ にゅうめん	そうめん	×	×	×	○	×	×	×
3/15	⑰ みそ汁	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×	×

*「通年使用分」の食品を、4月分の献立表にまとめて記載しておりますので、合わせてご確認ください。なお、京都市教育委員会のホームページからも見ることができます。

*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、すばし等については、魚卵が含まれる可能性があります。

*魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギー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。

*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。

*不明な点は、学校もしくは京都市教育委員会体育健康教育部にお尋ねください。

今月の給食指導の目標 3月分 平均栄養量

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
高学年	724	28.1
中学年	649	25.5
低学年	583	23.2

給食についてふり返ってみよう

行事名	献立番号
ひなまつり	5
卒業祝	7

フードマイレージについて (1月分の献立より)

「フードマイレージ」とは、「食料(=food)の輸送距離(=mileage)」のことで、食料の輸送量と輸送距離を掛け合わせたものです。

今回は、1月8日の給食のフードマイレージを紹介します。

京都市の小学校給食は、ブロックごとにちがう献立を実施しているため、各ブロックの献立を足した数値となります。

1月8日(火)

- ・1ブロック・献立番号⑩
牛肉のしぐれ煮・たいこん葉のいためもの・いちぜんざい
- ・2ブロック・献立番号⑯
豚肉ととうふのくす煮・ほうれん草の煮びたし
- ・3ブロック・献立番号⑰
ツナそぼろ丼(具)・すいとん
- ・4ブロック・献立番号⑲
チキンカレー・野菜のソテー

11,137,729t・km
(食料の輸送量×輸送距離)

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)を見ることができます。【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。