



# 平成31年3月分 京都市小学校給食献立表



## 上京·左京·山科支部用

京都市教育委員会

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

すし(具)…にんじん・れんこん・たけのこ・干しいた  
　混ぜて食べます

3年 吉永 薫

## 「おいしい行じ食」

わたしが大好きなきゅうしょくは七夕そうめんです。なぜかというと、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、食かんがつるんっとしていて、みためもあじもとてもよくて、夏にとてもぴっ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ました。たのしい気持ちになると、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、みんながに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。

### 「大好きなシチュー」

わたしは、シチューが大好きです。なぜかというと、心も体もあたたまるからです。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。ちょうどいんさんは、いろいろくふうをしていて、バランスも考えています。だから、きゅうしょくはのこさず食べたいです。きっと、きゅうしょくちょうりいな、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。こんだてを作りようゆの先生と、きゅうしょくちょうりいんさんの力があわさって、とってもとってもおいしい。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、とってもとって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。

# だいすき給食 ～錦林小学校～

「大好きなカレー」 2年 加藤 陽暉

ぼくは、カレーが大好きです。なぜかというと、あたたまるからです。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、いっぱいが食べれてえいようまんてんです。食べたら、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。いっぱいのぐを切ったり、大きななべをめざしたり、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、ありがとうございます。これからも、きゅうしょくをのごさず食  
べていきます。

「交通安全標語」 ほ どう 赤道でも

# じ てんしゃく 自転車来るよ

あぶないよ

〔環境標語〕この星の

まも  
しづんを守ろう

いつまでも

復旦附中第二十二屆三年級商管

修学院第二小学校 4年 新宮 充鏡

七言歌上学诗（每首一章）

月日(曜)	16 3月11日(月)	③ 3月12日(火)	⑦ 3月13日(水)	15 3月14日(木)	⑬ 3月15日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (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チリコンカーン ②小松菜のソテー	(黄)牛乳 ①トマントンカツ ②野菜のソテー ③みそ汁	(黄)麦ごはん ①ごもくどうふ ②ほうれん草ともやしのいためナムル	(黄)ごはん ①さばのしょうが煮 ②厚あげの野菜あんかけ
材料	(赤)上豚肉 40g (黄)じゃがいも 80g (緑)たまねぎ 30g (緑)たまねぎ 30g (黄)糸こんにゃく 20g (黄)サラダ油 1g (赤)赤みそ 7g (黄)三温糖 1.5g 料理酒 2g トウバンジヤン 0.5g こいくちしようゆ 1.5g (緑)にんじん 5g (緑)キヤベツ 42g (赤)細切こんぶ 0.5g (黄)すりごま 2g (黄)さとう 0.8g うすくちしようゆ 3g 米 1.3g	(赤)牛ひき肉 28g (赤)大豆豆 28g (緑)たまねぎ 55g (緑)たまねぎ 10g (黄)ササラダ油 0.8g (黄)三温糖 0.5g 料理酒 1g トマトケチャップ 0.7g トマトケチャップ 8g トマトピューレ 4.5g ウスターソース 4g 洋がんじん 0.05g にんじん 0.02g ガーリックパウダー 0.2g オールスパイス 0.02g こいくちしようゆ 1.7g ローリエ工 0.01g (緑)にんじん 5g (緑)小松菜 70g (緑)ココナッツ油 10g (黄)サラダ油 0.5g 塩 0.3g こうしょく 0.01g うすくちしようゆ 1.1g	(赤)豚ロース 1枚(60g) 塩 0.4g こしら麦粉 0.02g 小バイン粉 6g (黄)油(揚げ用) 8g さとう 0.3g トマトケチャップ 7g トマトピューレ 4.5g ウスターソース 4g 洋がんじん 0.05g にんじん 0.02g ガーリックパウダー 0.2g オールスパイス 0.02g こいくちしようゆ 1.7g ローリエ工 0.01g (緑)にんじん 5g (緑)キコサラダ油 0.7g 塩 0.2g こたまりねぎ 0.01g (黄)片桐粉 2g (緑)ほうれん草 50g (緑)もやし 50g (黄)ごま油 1g (黄)さとう 1g (赤)生赤みそ(京北) 11g (赤)けしきりぶし 1.5g	(赤)上豚肉 20g とふ 80g たまねぎ 30g にんじん 10g えだ豆(むき実) 5g しょうが 0.8g 干しいたけ 0.8g サラダ油 0.8g さとう 1g 塩 0.5g こいくちしようゆ 5.1g 片桐粉 2g ほうれん草 50g もやし 50g ごま油 1g さとう 1g うすくちしようゆ 4.6g 米 1g	(赤)さば 1切(54g) しょうが 2g 三温糖 1.8g 料理酒 3g こいくちしようゆ 2.9g 厚あげ 50g みりん 2.3g 料理酒 1g うすくちしようゆ 3.4g たまねぎ 20g にんじん 10g えだ豆(むき実) 5g しょうが 0.5g 干しいたけ 0.8g さとう 1.5g うすくちしようゆ 3.4g 片桐粉 2g けしきりぶし 1.6g

月日(曜)	14 3月18日(月)	11 3月19日(火)	1年を振り返って -ごちそうさま-			
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①プリプリ中華いため ②わかめスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①力レ ②ほうれん草のソテー	京都市立柏野小学校 校長 尾松 廣明	私たち、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できます。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いました方々の「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」「御漬け物」「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。
材料	(赤)鶏肉(もも) 35g ごま油 0.5g 料理酒 1g こいくちしようゆ 2.3g にんじん 15g にんじん 0.8g にんじん 0.5g こくひん 0.5g うずら卵 40g たけのこ缶詰 10g 干しいたけ 0.8g サラダ油 1.5g ササラダ油 0.2g こいくちしようゆ 2.3g うすくちしようゆ 2g 米 0.5g 片桐 1g もやし 20g わかめ 15g わかめ 4g チキンスープ 10g チキンスープ 10g チキソ理塩 0.7g こしあん 0.01g うすくちしようゆ 2.3g	(赤)牛ひき肉 35g (黄)じゃがいも 40g (緑)たまねぎ 50g (緑)たまねぎ 15g (緑)にんじん 0.4g (黄)サラダ油(炒め用) 1g (黄)サラダ油(ルー用) 2g (黄)タマネギ 3g (黄)小麦粉 6g (赤)カレーフレッシュ 1.2g (赤)チーズ(小角) 5g (赤)ヨーグルト(調理用) 5g トマトピューレ 5g フルーツチャツネ 2g ババベキユースース 4g ウスターソース 1.7g 塩 0.8g こしら麦粉 0.02g ガーリックパウダー 0.1g オールスパイス 0.03g こいくちしようゆ 1.4g ローリエ工 0.01g ほうれん草 70g チカラダ油 0.7g こしあん 15g こしあん 0.3g うすくちしようゆ 1.1g	①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混ぜて食べます。			

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 ⑥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混ぜて食べます。

### 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」と書く鰯は、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なります。

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、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。

けずりび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

【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  
うすくちしようゆ 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菜の花はゆでて後冷水にとり、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ぶりかけて仕上げる。

### 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	牛乳	小麦	花生	えんどう豆
3/5	①チャウダー	ミックスピーナッツ	×	○	×	×	×	×
3/6	④ちゃんぽん	中華乾麺	×	×	×	○	×	×
3/1	⑤三色ゼリー	三色ゼリー	×	×	○	×	×	×
3/13	⑦みそ汁	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×
2/27	⑨にゅうめん	そうめん	×	×	×	○	×	×
2/28	⑯みそ汁	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×

\*「通常使用分」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。

\*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室にお尋ねください。

### 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、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ので、各ブロックの献立を足した数値となります。

《フードマイレージ》  
(副食のみ。主食(ごはん・パン)のフードマイレージは含まれていません。)

### 1月8日(火)

・1ブロック・献立番号⑪  
牛肉のしぐれ煮・だいこん葉のいたもの・いもぜんざい

・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⑯  
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。