




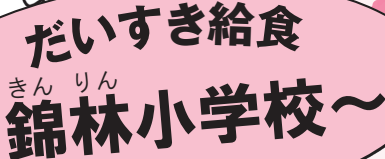
京都市教育委員会

行事献立  地産地消献立  和 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混ぜて食べます。

2年 吉永 葵



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。



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。いっぱいのごを切ったり、大きななべをませたり、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。

〔環境標語〕この星の<sup>ほし</sup>しぜんを<sup>まも</sup>守ろう いつまでも 上高野小学校 4年 亀 竜二



月日(曜)	⑬ 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) はん (赤) 牛乳 ① トンカツ ② 野菜のソテー ③ みそ汁	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 五目豆腐 ② ほうれん草ともやしのいためナムル	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① さばのしょうが煮 ② 厚あげの野菜あんかけ
材	① (赤) 上豚肉 40g (黄) じゃがいも 80 (緑) たまねぎ 30 糸こんにゃく 20 (黄) サラダ油 1 (赤) 赤みそ 7 (黄) 三温糖 1.5 料理酒 2 トウバンジャン 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 ② (緑) にんじん 5 (緑) キャベツ 42 (赤) 細切こんにぶ 0.5 (黄) すりごま 2 (黄) さとう 0.8 うすくちしょうゆ 3 米 酢 1.3	① (赤) 牛ひき肉 28g (赤) 大豆 28 (緑) たまねぎ 55 (緑) にんじん 10 (黄) サラダ油 0.8 (黄) 三温糖 0.5 料理酒 1 カレー粉 0.7 トマトケチャップ 8 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.2 オールスパイス 0.02 こいくちしょうゆ 1.7 ② (緑) ロリーエン 0.01 (緑) にんじん 5 (緑) 小松菜 7 (黄) コーレン 10 (黄) サラダ油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.1	① (赤) 豚ロース1枚(60g) 0.4 塩 0.02 (黄) こし麦粉 6 (黄) パン粉 18 (黄) 油(揚げ用) 8 (黄) さとう 0.3 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 4.5 ウスターソース 4 洋がらし 0.05 (緑) はんぺん 5 (緑) キューツ 42 (黄) コーレン 10 (黄) サラダ油 0.7 塩 0.2 ② (緑) こたまねぎ 0.01 (黄) 切りふ(小) 3 (赤) 生わかめ 4 (赤) 赤しそ(京北) 11 けずりぶし 1.5 ③	① (赤) 上豚肉 20g (赤) とろろ 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 ②	① (赤) さば1切(54g) 2 (緑) しょうが 1.8 (黄) 三温糖 3 料理酒 2.9 こいくちしょうゆ 50 (赤) 厚あげ 2.3 料理酒 1 うすくちしょうゆ 3.4 (緑) たまねぎ 20 (緑) にんじん 10 ② (緑) えだ豆(むき実) 5 (緑) しょうが 0.5 (緑) 干しいたけ 0.8 (黄) さとう 1.5 うすくちしょうゆ 3.4 (黄) 片くり粉 2 けずりぶし 1.6

月日(曜)	⑭ 3月18日(月)	⑪ 3月19日(火)
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 カレー ② ほうれん草のソテー
材	① (赤) 鶏肉(もも) 35g (黄) ごま油 0.5 料理酒 1 (緑) 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 こんにゃく 40 (赤) とうもろこし 30 (緑) たけのこ 10 (黄) 干ししいたけ 0.8 (黄) サラダ油 1 (黄) トウバンジャン 1.5 さとう 0.2 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 2 (黄) 米 酢 0.5 (緑) 片くり粉 1 (緑) たまねぎ 20 (赤) もやし 15 (赤) 生わかめ 4 (緑) チンゲン菜 10 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	① (赤) 牛ひき肉 35g (黄) じゃがいも 40 (緑) たまねぎ 50 (緑) にんじん 15 (緑) ししょうが 0.4 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(ルー用) 2 (黄) タマネギ 3 (黄) パン粉 6 小カレール粉 1.2 (赤) 脱脂粉乳 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 2 ウスターソース 4 塩 1.7 こしょう 0.8 ガーリックパウダー 0.02 オールスパイス 0.1 こいくちしょうゆ 0.03 ② (緑) ロリーエン 1.4 (緑) ほうれん草 0.01 (黄) 小松菜 70 (黄) コーレン 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 0.3 うすくちしょうゆ 1.1

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	牛乳	落花生	
3/5	① チャウダー	ミックスビーンズ	×	×	×	×	×	×
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	⑭ 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、しらすばし、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室にお尋ねください。

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

今月の行事献立

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・だいこん葉のいためもの・いもぜんざい

・2ブロック・献立番号⑩  
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⑪  
ツナそぼろ丼(具)・すいとん

・4ブロック・献立番号⑮  
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。