

月日(曜)	⑩ 3月11日(月)	⑨ 3月12日(火)	⑦ 3月13日(水)	⑬ 3月14日(木)	④ 3月15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) 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) ごはん (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 さばのしょうが煮 ② 厚あげの野菜あんかけ	(黄) 減量ごはん (赤) 牛乳 ① ちゃんぽん ② ひじきの煮つけ
材	(赤) 油あげ 25g (黄) さとう 1 うすくちしょうゆ 2.3 (赤) 鶏卵 55 (緑) たまねぎ 45 (緑) にんじん 10 うすくちしょうゆ 3.7 けずりぶし 0.5 (緑) ほうれん草 72 (緑) えのきだけ 10 ② みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.8 けずりぶし 0.2	(赤) チキンフランクフルト 30g (黄) ジャガイモ 30 (緑) キャベツ 30 ① (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 2.5 塩 0.2 (緑) たまねぎ 20 (緑) にんじん 7 (緑) もやし 20 ② 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	(赤) 豚ロース 1枚(60g) 塩 0.4 こしょう 0.02 (黄) 小麦粉 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) たらこ 5 (緑) にんじん 42 (緑) キコサ 10 (黄) サラダ油 0.7 塩 0.2 ② こたまねぎ 0.01 (緑) 切りふ(小) 25 (黄) 切りふ(小) 3 (赤) 生わかめ 4 (赤) 生わかめ(京北) 11 けずりぶし 1.5	(赤) さば 1切(54g) (緑) しょうが 2 ① (黄) 三温糖 1.8 (黄) 料理酒 3 こいくちしょうゆ 2.9 (赤) 厚あげ 50 みりん 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) 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	(黄) 中華乾麺 27g (赤) 豚肉 15 (赤) まんこ 5 (緑) しょうが 10 (緑) キコサ 20 (緑) しょうゆ 20 (緑) しょうゆ 0.8 (緑) しょうゆ 0.8 (緑) しょうゆ 1 (緑) キコサ 10 塩 1 しょうゆ 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 ② (黄) 片油 1 (赤) 片油 1 (赤) 片油 1 (黄) 片油 1 (黄) 片油 1 しょうゆ 10 しょうゆ 4 しょうゆ 0.8 しょうゆ 2 けずりぶし 4 けずりぶし 1

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	(赤) 鶏肉(もも) 35g (黄) 料理油 0.5 こいくちしょうゆ 2.3 (緑) にんじん 15 (緑) しょうゆ 0.8 (緑) にんにく 0.5 こたけ 40 (赤) 干し椎茸 30 (緑) 干ししいたけ 10 (黄) サラダ油 0.8 (黄) サラダ油 1 とろろ 1.5 こいくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 2.3 こいくちしょうゆ 2 米酢 0.5 片ねぎ 1 (緑) たまねぎ 20 (緑) もやし 15 (赤) 生わかめ 4 (赤) シンゲン菜 10 (緑) 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	(赤) 牛が肉 35g (黄) ジャガイモ 40 (緑) たまねぎ 50 (緑) にんじん 15 (緑) しょうゆ 0.4 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(ルー用) 2 (黄) サラダ油 3 (黄) 小麦粉 6 (黄) パン粉 6 ① (赤) 脱脂粉乳 1.2 (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 5 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 オニオンパウダー 0.1 オニオンパウダー 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 (赤) しょうゆ 15 (黄) サラダ油 0.7 塩 0.3 ② こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.1

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⑩「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、菜の花とだけのごを使っています。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)
こんにやく…………… 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 こんにやくは、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、こんにやくを煮る。
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
3/5	① チャウダー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
3/15	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)	×	×	×	○	×	×	×
3/8	⑨ にゅうめん	そうめん	×	×	×	○	×	×	×
3/6	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

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 牛肉のしくれ煮・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⑭ 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。