スチコン

令和３年９月分　京都市小学校給食献立表

京都はぐくみ憲章

上京・左京・山科支部用

京都市教育委員会

8月26日（木）　⑫

献立名
- （黄）ごはん
- （赤）牛乳
- ① おからさば丼(具)
- ② だいこん葉のごまいため
- ③ すまし汁

材料
	区分	食品	分量
①	（赤）	さば水煮	30g
	（赤）	おからパウダー	1
	（緑）	たまねぎ	20
	（緑）	にんじん	10
	（緑）	しょうが	0.6
	（緑）	干しいたけ	0.5
	（黄）	サラダ油	0.3
	（黄）	三温糖	1.5
		みりん	1.7
		料理酒	1
		こいくちしょうゆ	3.4
②	（緑）	だいこん葉	65
	（黄）	サラダ油	0.7
	（黄）	すりごま	2
	（赤）	花かつお	0.4
		みりん	0.7
		うすくちしょうゆ	2
③	（赤）	とうふ	30
	（緑）	にんじん	5
	（緑）	ほうれん草	15
		塩	0.2
		うすくちしょうゆ	4
		けずりぶし	0.8
		だし昆布	0.8

8月27日（金）　❷

献立名
- （黄）味つけコッペパン
- （赤）牛乳
- ① トマトシチュー
- ② ツナとキャベツのソテー

材料
	区分	食品	分量
①	（赤）	牛肉	30g
	（黄）	じゃがいも	40
	（緑）	たまねぎ	60
	（緑）	にんじん	10
	（緑）	ホールトマト缶詰	40
	（黄）	サラダ油(炒め用)	1
	（黄）	サラダ油(ルー用)	0.5
	（黄）	バター	2.5
	（黄）	小麦粉	4
	（黄）	さとう	0.2
		ウスターソース	1.1
		塩	0.8
		こしょう	0.02
		こいくちしょうゆ	0.5
		ローリエ	0.01
②	（赤）	まぐろ油漬	10
	（緑）	にんじん	10
	（緑）	キャベツ	42
	（黄）	サラダ油	0.5
	（黄）	さとう	0.2
		塩	0.2
		こしょう	0.01
		米酢	1

9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	鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えび	かに
				アレルギーの原因物質						
8/31	③	ひじきのソテー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
9/22	⑦	みそ汁	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×	×
9/21	⑬	マーボどうふ	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×
8/30	⑯	高野どうふと野菜のたき合わせ	高野どうふ(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，またはアレルゲン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。

今月の給食指導の目標

当番や係は速く上手にしよう

９月分 平均栄養量

区分	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）
高学年	731	29.9
中学年	645	26.4
低学年	566	23.1

今月の行事献立

行事名	献立番号
月見	6

＊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。

8月30日（月）　⑯

献立名
- （黄）麦ごはん
- （赤）牛乳
- ① 高野どうふと野菜のたき合わせ
- ② ツナと小松菜のごまいため

材料
	区分	食品	分量
①	（赤）	高野どうふ(角切)	15g
	（黄）	さとう	2.4
		うすくちしょうゆ	6
		けずりぶし	1
	（赤）	鶏肉	25
	（緑）	にんじん	15
	（緑）	干しいたけ	0.8
	（黄）	さとう	1
		うすくちしょうゆ	2.5
②	（赤）	まぐろ油漬	10
	（緑）	にんじん	10
	（緑）	小松菜	70
	（黄）	サラダ油	0.5
	（黄）	いりごま	3
		みりん	1.5
		こいくちしょうゆ	2.3

8月31日（火）　❸

献立名
- （黄）ミルクコッペパン
- （赤）牛乳
- ① じゃがいものクリームシチュー
- ② ひじきのソテー

材料
	区分	食品	分量
①	（赤）	鶏肉(むね)	25g
	（黄）	じゃがいも	60
	（緑）	たまねぎ	40
	（緑）	にんじん	15
	（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	0.9
		こしょう	0.02
②	（赤）	ミックスビーンズ	15
	（緑）	にんじん	10
	（赤）	ひじき	3
	（黄）	サラダ油	1
	（黄）	さとう	0.4
		塩	0.1
		こしょう	0.01
		うすくちしょうゆ	2

9月1日（水）　❽

献立名
- （黄）ごはん
- （赤）牛乳
- ① さんまのかわり煮
- ②Ⓢ えだ豆
- ③ キャベツのすまし汁

材料
	区分	食品	分量
①	（赤）	さんま	1切（40g）
	（緑）	しょうが	1.6
	（黄）	ごま油	0.3
	（赤）	赤みそ	1.5
	（黄）	三温糖	2.5
		料理酒	3
		トウバンジャン	0.1
		こいくちしょうゆ	1
		米酢	1.5
②	（緑）	えだ豆	14
③	（赤）	鶏肉	15
	（緑）	にんじん	10
	（緑）	キャベツ	30
		塩	0.4
		うすくちしょうゆ	4
		けずりぶし	1.5

9月2日（木）　❺

献立名
- （黄）麦ごはん
- （赤）牛乳
- ① とりめし(具)
- ② 切干大根の三杯酢
- ③ かぼちゃのみそ汁

材料
	区分	食品	分量
①	（赤）	鶏肉	40g
	（緑）	にんじん	5
	（緑）	ごぼう	15
	（緑）	しょうが	0.3
	（緑）	干しいたけ	0.8
	（黄）	サラダ油	1
	（黄）	さとう	1.5
		みりん	2
		料理酒	1
		こいくちしょうゆ	3
		うすくちしょうゆ	3
②	（緑）	にんじん	7
	（緑）	きゅうり	10
	（緑）	切干大根	5
	（赤）	細切こんぶ	0.5
	（黄）	いりごま	2
	（黄）	さとう	1
		こいくちしょうゆ	0.6
		うすくちしょうゆ	2.2
		米酢	1.8
③	（赤）	油あげ	10
	（緑）	たまねぎ	20
	（緑）	かぼちゃ	20
	（赤）	赤みそ	4
	（赤）	信州みそ	5
		けずりぶし	1.5

9月3日（金）　⓫

献立名
- （黄）胚芽米ごはん
- （赤）牛乳
- ① なま節のしょうが煮
- ② ほうれん草の煮びたし
- ③ とうがんのくずひき

材料
	区分	食品	分量
①	（赤）	なま節（角）	40g
	（緑）	しょうが	1.3
	（黄）	さとう	1.2
		みりん	1.2
		料理酒	1.6
		こいくちしょうゆ	0.8
		うすくちしょうゆ	1.2
②	（緑）	ほうれん草	70
	（緑）	えのきだけ	10
		みりん	1.1
		こいくちしょうゆ	2.8
		けずりぶし	0.2
③	（赤）	油あげ	10
	（緑）	にんじん	10
	（緑）	とうがん	40
	（緑）	しょうが	0.5
		みりん	1.7
		塩	0.4
		うすくちしょうゆ	3.4
	（黄）	片くり粉	2
		けずりぶし	1.7

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とりめし(具)……鶏肉・にんじん・ごぼう・しょうが・干しいたけの具を各自がごはんに混ぜて食べます。

Ⓢ スチームコンベクションオーブンを使った献立…⑥里いもの煮つけ　⑦さけの塩こうじ焼き　⑧えだ豆

『より良い味覚を育てるために』

竹の里小学校　栄養教諭　　筏　育代

毎日の生活の中で，勉強したり体を動かしたり，また，楽しく遊ぶためには元気でいることが大切です。その元気を支えるものの一つが食です。特に，子どもにとって「食べること」は体と心の成長に関わる重要なことです。最近では，生活や食事のあり方が多様化し，子どもの生活習慣病も増えているといわれています。生涯を健康で過ごすためには，子どもの頃からの食生活が大切で，子どもたちが正しい食習慣を身につけることは，自分の体を守る力をつける事にもなります。

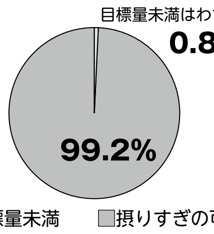
昨年度，京都市小学校学校給食研究会の食の学習グループでは，「減塩チャレンジ大作戦」というテーマで授業研究を行いました。日本人の食事摂取基準2020年版において塩分摂取の目標量は，大人では男性7.5ｇ未満・女性6.5ｇ未満，子ども（10～11歳）では男女ともに１日6.0ｇ未満となっています。しかし，令和元年度京都市小学校5年生約1,300名に実施した食生活調査の結果では，99.2％の児童が，この量を超えていました。そこで，授業では日々の食事に目を向け，どのようにしたら塩分を取りすぎない食生活にできるかを考え，話し合いました。

減塩は，調味料を減らすこと以外にも様々な方法があります。だしや素材の旨味を生かす，味付けに酸味やスパイスを取り入れて味に変化をつける，汁物は具沢山にする，加工食品など目に見えない塩分に気を付ける等，少しの工夫で塩分の取り過ぎを減らすことができます。

京都市の学校給食でも自然の旨味を生かして昆布やけずりぶし等から出汁をひいています。素材の味を大切にした手作りの給食で，カレーやシチューなどのルーも給食室でバターと小麦粉を炒めて作ります。とんかつなどの揚げ物も肉一枚一枚に塩・こしょうをし，衣をつけるところから行います。また，旬の食材を取り入れて季節の味を楽しめるように取り組んでいます。

子どもたちの味覚は様々な食べ物を食べる経験を通して発達していきます。手作りの給食が食材そのものの味を感じる味覚を育て，大人になっても薄味の食事を楽しめるようになってほしいと願っています。

塩分ほぼ全員が摂り過ぎている！



調査結果は，小・中・高校生のための簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ15y）をもとにしたものです。1か月間の食品摂取頻度と食習慣に関する質問から，栄養素や食品の摂取量を推定しています。

□目標量未満　■摂りすぎの可能性あり*

*日本人の食事摂取基準（2020年版）　目標量以上

今のうちから うす味 を目指しましょう！

うす味でもおいしく食べる工夫

☑ **だし**を活かした調理を！　☑ **酸味**や**薬味**で味にメリハリを！

出典：京都市小学校学校給食研究会作成リーフレットより抜粋

給食で世界味めぐり

～ インド ～

インド料理といえば，「カレー」が思い浮かびます。インドにはカレー粉というものはなく，ターメリック・クミン・カルダモンなどのいろいろなスパイスを組み合わせて，カレーの味をつくっています。

「カレー」は給食でも大人気で，子どもたちが楽しみにしている献立です。その人気の理由の一つは手作りのルーです。小麦粉をバター・サラダ油で火加減に気をつけながらじっくりと約１時間炒め，そこにカレー粉と，お湯で溶いた脱脂粉乳を加えて，なめらかなカレールーを作っています。この手作りのルーと，よく炒めた野菜や肉を一緒にじっくり煮込むことでうま味が増し，それが人気の秘密とも言えます。

「カレー」の日は午前中から校舎内によい香りが広がり，子どもたちの食欲と期待が高まります。９月の給食では「チキンカレー」が登場します。

〔防災標語〕気をつけて　火の元チェック　おこたらず　八瀬小学校　6年　富岡 ひなた

〔環境標語〕一人一人　少しの努力が　エコの輪に　京都大原学院（大原小中学校）　6年　横山　春

栄養の三色分け　(赤)… 体をつくる（たんぱく質・カルシウムなど）(黄)… 熱や力のもとになる（炭水化物・脂質など）(緑)… 体の調子を整える（ビタミン類・無機質など）

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

⓮ 9月6日（月）

献立名
- (黄) 麦ごはん
- (赤) 牛乳
- ① 肉じゃが（カレー味）
- ② 切干大根の煮つけ
- ③ 黒大豆

材料

①	(赤)	上豚肉	40g
	(黄)	じゃがいも	80
	(緑)	たまねぎ	30
	(黄)	サラダ油	1
	(黄)	三温糖	2
		料理酒	2
		カレー粉	0.4
		こいくちしょうゆ	6
②	(赤)	油あげ	10
	(緑)	だいこん葉	30
	(緑)	切干大根	5
	(黄)	三温糖	1.3
		うすくちしょうゆ	4
		けずりぶし	2
③	(赤)	黒大豆(カリカリ) 1袋	(5g)

❶ 9月7日（火）

献立名
- (黄) 黒糖コッペパン
- (赤) 牛乳
- ① 大豆と鶏肉のトマト煮
- ② じゃがいものソテー

材料

①	(赤)	鶏肉	25g
	(赤)	大豆	28
	(緑)	たまねぎ	50
	(緑)	にんじん	10
	(緑)	ホールトマト缶詰	27
	(黄)	サラダ油	1
		トマトケチャップ	4.3
		ウスターソース	2.7
		塩	0.8
		こしょう	0.02
		ローリエ	0.01
②	(黄)	じゃがいも	50
	(緑)	にんじん	5
	(黄)	サラダ油	0.5
		塩	0.2
		こしょう	0.01
		うすくちしょうゆ	0.9

❾ 9月8日（水）（地産地消献立）

献立名
- (黄) ごはん
- (赤) 牛乳
- ① さばのたつたあげ
- ② 野菜のきんぴら
- ③ いものこ汁

材料

①	(赤)	さば 1切	(50g)
	(緑)	しょうが	2
		料理酒	2
		うすくちしょうゆ	4
	(黄)	米粉	3
	(黄)	片くり粉	6
	(黄)	油（揚げ用）	2.5
②	(緑)	にんじん	15
	(緑)	三度豆	10
		つきこんにゃく	35
	(黄)	サラダ油	0.5
	(黄)	いりごま	2
	(黄)	さとう	0.7
		みりん	1.7
		こいくちしょうゆ	3.4
③	(赤)	油あげ	10
	(黄)	里いも(小)	20
	(緑)	たまねぎ	20
	(緑)	にんじん	10
	(赤)	赤みそ(京北)	11
		けずりぶし	1.7

⓳ 9月9日（木）

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

材料

①	(赤)	鶏肉	35g
	(黄)	ごま油	0.5
		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
		こんにゃく	40
	(赤)	うずら卵缶詰	30
	(緑)	たけのこ缶詰	10
	(緑)	干しいたけ	0.8
	(黄)	サラダ油	1
	(黄)	さとう	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
		米酢	0.5
	(黄)	片くり粉	1
②	(赤)	とうふ	20
	(緑)	たまねぎ	25
	(赤)	乾燥わかめ	0.5
		チキンスープ	15
		料理酒	1
		塩	0.6
		こしょう	0.01
		うすくちしょうゆ	2.3

⓱ 9月10日（金）

献立名
- (黄) ごはん
- (赤) 牛乳
- ① 豚肉とゴーヤのしょうがいため
- ② ひじき豆
- ③ みそ汁

材料

①	(赤)	上豚肉	50g
	(緑)	しょうが	0.8
		料理酒	1
		うすくちしょうゆ	1.1
	(緑)	たまねぎ	10
	(緑)	にんじん	5
	(緑)	ゴーヤ	10
	(黄)	サラダ油	0.5
	(黄)	さとう	1
		こいくちしょうゆ	2.3
②	(赤)	大豆	8
	(緑)	にんじん	5
	(赤)	ひじき	4
	(黄)	サラダ油	0.5
	(黄)	三温糖	1
		みりん	2
		こいくちしょうゆ	3.5
		けずりぶし	0.7
③	(赤)	油あげ	10
	(黄)	じゃがいも	30
	(緑)	たまねぎ	20
	(赤)	赤みそ	4
	(赤)	信州みそ	5
		けずりぶし	1.7

⓴ 9月13日（月）

献立名
- (黄) 麦ごはん
- (赤) 牛乳
- ① 油淋鶏
- ② はるさめスープ

材料

①	(赤)	鶏肉	60g
		塩	0.2
		こしょう	0.01
		料理酒	1
	(黄)	米粉	5
	(黄)	片くり粉	5
	(黄)	油（揚げ用）	3
	(緑)	白ねぎ	3
	(緑)	しょうが	0.5
	(緑)	にんにく	0.3
	(黄)	サラダ油	0.3
		こいくちしょうゆ	3
		米酢	2
	(黄)	さとう	2.5
②	(緑)	たまねぎ	15
	(緑)	にんじん	5
	(緑)	もやし	15
	(緑)	チンゲン菜	10
	(赤)	うずら卵缶詰	25
	(黄)	はるさめ	3
		チキンスープ	15
		料理酒	1
		塩	0.5
		こしょう	0.02
		うすくちしょうゆ	4

❹ 9月14日（火）

献立名
- (黄) 小型コッペパン
- (赤) 牛乳
- ① イタリアンスパゲティ
- ② ほうれん草のソテー

材料

①	(黄)	スパゲティ(デュラム・セモリナ)	30g
	(赤黄)	ベーコン	20
	(緑)	たまねぎ	40
	(緑)	ズッキーニ	10
	(緑)	ピーマン	7
	(緑)	にんにく	1
	(緑)	ホールトマト缶詰	15
	(黄)	オリーブオイル	2
		トマトケチャップ	12
		ウスターソース	2.5
		塩	0.3
		こしょう	0.02
		こいくちしょうゆ	0.7
②	(緑)	ほうれん草	60
	(緑)	コーン	10
	(黄)	サラダ油	0.7
		塩	0.2
		こしょう	0.01
		うすくちしょうゆ	0.8

⓯ 9月15日（水）

献立名
- (黄) ごはん
- (赤) 牛乳
- ① チキンカレー
- ② 野菜のソテー

材料

①	(赤)	鶏肉（むね）	30g
	(黄)	じゃがいも	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）	4.5
	(黄)	小麦粉	6
		カレー粉	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
		バーベキューソース	4
		ウスターソース	1.7
		塩	0.9
		こしょう	0.02
		ガーリックパウダー	0.1
		オールスパイス	0.03
		こいくちしょうゆ	1.4
		ローリエ	0.01
②	(緑)	にんじん	5
	(緑)	キャベツ	42
	(緑)	コーン	10
	(黄)	サラダ油	0.7
		塩	0.2
		こしょう	0.01
		うすくちしょうゆ	0.8

❿ 9月16日（木）

献立名
- (黄) 麦ごはん
- (赤) 牛乳
- ① 肉みそいため
- ② ごま酢煮
- ③ ぶどう

材料

①	(赤)	上豚肉	20g
		料理酒	1
		こいくちしょうゆ	1
	(赤)	大豆	17
	(緑)	ほうれん草	25
	(緑)	しょうが	0.4
	(緑)	にんにく	0.4
		こんにゃく	20
	(緑)	干しいたけ	0.8
	(黄)	サラダ油	1
	(赤)	赤みそ	4
	(赤)	八丁みそ	1
	(黄)	さとう	1.5
		料理酒	1.5
		こいくちしょうゆ	1.5
②	(緑)	にんじん	5
	(緑)	キャベツ	42
	(緑)	きゅうり	7
	(赤)	細切こんぶ	0.5
	(黄)	すりごま	2.5
	(黄)	さとう	0.8
		うすくちしょうゆ	3
		米酢	1.3
③	(緑)	ぶどう（巨峰） 1袋	(15g)

和 ❻ 9月17日（金）

献立名
- (黄) ごはん
- (赤) 牛乳
- ① 牛肉のしぐれ煮
- ② Ⓢ里いもの煮つけ
- ③ すまし汁

材料

①	(赤)	牛肉	40g
	(緑)	にんじん	10
	(緑)	三度豆	10
	(緑)	しょうが	1.6
		糸こんにゃく	20
	(黄)	サラダ油	1
	(黄)	三温糖	1.5
		料理酒	2
		こいくちしょうゆ	4.6
②	(黄)	里いも	50
	(黄)	三温糖	0.5
		みりん	1.1
		こいくちしょうゆ	1.1
		うすくちしょうゆ	1.1
		けずりぶし	1.5
③	(赤)	かまぼこ	10
	(緑)	にんじん	5
	(緑)	ほうれん草	20
		塩	0.3
		うすくちしょうゆ	2
		けずりぶし	0.8
		だし昆布	0.8

⓭ 9月21日（火）

献立名
- (黄) ごはん（酒米）
- (赤) 牛乳
- ① マーボどうふ
- ② ほうれん草ともやしのいためナムル

材料

①	(赤)	豚ひき肉	25g
	(赤)	とうふ	90
	(緑)	たまねぎ	40
	(緑)	しょうが	0.8
	(黄)	サラダ油	1
		チキンスープ	10
	(赤)	赤みそ	2.5
	(黄)	さとう	0.5
		料理酒	1
		トウバンジャン	0.3
		テンメンジャン	2
		こいくちしょうゆ	1.5
		塩	0.2
		こしょう	0.02
	(黄)	片くり粉	2
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

❼ 9月22日（水）

献立名
- (黄) ごはん
- (赤) 牛乳
- ① Ⓢさけの塩こうじ焼き
- ② 小松菜と切干大根の煮びたし
- ③ みそ汁

材料

①	(赤)	さけ 1切	(50g)
		塩こうじ	7.5
②	(緑)	切干大根	4
	(黄)	三温糖	1
		みりん	1
		うすくちしょうゆ	2
		けずりぶし	1
	(緑)	にんじん	5
	(緑)	小松菜	25
		うすくちしょうゆ	1
③	(緑)	たまねぎ	25
	(黄)	切りふ(小)	3
	(赤)	乾燥わかめ	0.5
	(赤)	赤みそ	4
	(赤)	信州みそ	5
		けずりぶし	1.5

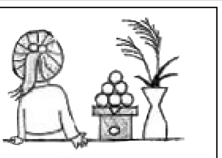
⓲ 9月24日（金）

献立名
- (黄) 麦ごはん
- (赤) 牛乳
- ① 平天とこんにゃくの煮つけ
- ② もやしの煮びたし
- ③ おはぎ

材料

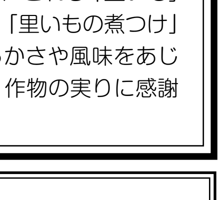
①	(赤)	鶏肉	30g
	(赤)	平天	40
	(緑)	にんじん	10
		こんにゃく	30
	(赤)	うずら卵缶詰	20
	(緑)	たけのこ缶詰	10
	(黄)	三温糖	1
		みりん	2.3
		こいくちしょうゆ	3.2
②	(赤)	油あげ	12
	(黄)	さとう	0.3
		みりん	1.1
		うすくちしょうゆ	1.7
		けずりぶし	0.2
	(緑)	もやし	55
	(緑)	小松菜	20
		うすくちしょうゆ	2
③	(赤黄)	おはぎ 1個	(35g)

旬をあじわおう　月見 里いも



旧暦の８月15日（現在の９月中旬）を中秋といい，この夜の月は，「中秋の名月（十五夜）」と言われ，1年で最も美しいとされています。月見には，昔からすすきをかざり，田畑でとれた農作物やだんごを供えて，秋の実りに感謝し，祝ってきました。中秋の名月は，この時季にとれる「里いも」にちなんで「いも名月」とも言われています。今月は，「里いもの煮つけ」が月見献立で登場します。だしで煮た里いものやわらかさや風味をあじわいます。今年は，９月21日が十五夜にあたります。作物の実りに感謝しながら，月をながめてはいかがでしょうか。

≪物資について≫ ～京都の酒米「祝」～



9月21日(火)の給食では，7月に続き国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業を活用し，今年度二度目の酒米を使用します。7月は「とりそぼろ丼(具)」をのせて食べましたが，今回は酒米そのものの味を味わうことができます。

（網掛け）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とりめし(具)
鶏肉・にんじん・ごぼう・しょうが・干しいたけの具を各自がごはんに混ぜて食べます。

Ⓢ スチームコンベクションオーブンを使った献立
⑥里いもの煮つけ　⑦さけの塩こうじ焼き　⑧えだ豆

京の漬物事典　京もの伝統食品

京の三大漬物の一つ　しば漬

広告

しば漬は『平家物語』で有名な高倉帝の皇后、建礼門院徳子様が、大原の寂光院に御閑居されていた折に、里人が夏野菜を漬け込み献上したところ大層お喜びになられ「紫葉漬け」と命名されたという歴史ある漬物。大原の特産である紫蘇の葉とともに茄子やミョウガなどを塩漬けしたものが起源と言われ、大原の家では古くから保存食とされていました。
朝夕の寒暖差がある大原盆地は、良い紫蘇が育つ土地柄で、大切に守り継いで育ててきた赤紫蘇は今も高く評価されています。近年では、薄切りした茄子と大原の紫蘇の葉を主に、塩と混ぜ合わせて樽に入れて重石をし、熟成させています。乳酸菌によって醸されるしば漬の色鮮やかさと美味しさは、この重石の加減が決めるといっても過言ではなく、熟練された職人たちの手作業による賜物です。

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