



令和3年9月分 京都市小学校給食献立表



北・中京・下京・東山・南支部用

京都市教育委員会

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	735	30.0
中学年	647	26.4
低学年	568	23.0

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。



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	アレルギーの原因物質						
			鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えび	かに
9/8	③ ひじきのソテー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
9/7	⑦ みそ汁	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×	×
9/9	⑬ マーボ豆腐	テンメンソジャン	×	○	×	○	×	×	×
9/6	⑯ 高野豆腐と野菜のたまご合わせ	高野豆腐(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、いかに及びえび・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。

月日(曜)	② 8月26日(木)	⑰ 8月27日(金)
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	(黄) ごは (赤) 牛乳 ① 豚肉とゴーヤのしょうがいため ② ひじき ③ みそ汁
材	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) パスタ 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	① (赤) 豚肉 50g (緑) しょうが 0.8 (緑) しょうゆ 1.1 (緑) たまねぎ 10 (緑) にんじん 5 (黄) ゴーヤ 10 (黄) ラー油 0.5 (黄) とうもろこし 1 こいくちしょうゆ 2.3
料	② (赤) まぐろ油漬 10 (赤) じゃがいも 10 (赤) きんぴら 42 (赤) サラダ油 0.5 (赤) さとう 0.2 こしょう 0.2 こいくちしょうゆ 0.01 酢 1	② (赤) 大豆 8 (赤) にんじん 5 (赤) ひじき 4 (赤) ラー油 0.5 (赤) 三温糖 1 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 3.5 ③ (赤) 油揚げ 10 (赤) じゃがいも 30 (赤) ねぎ 20 (赤) 赤味噌 4 (赤) しょうゆ 5 けずりぶし 1.7

月日(曜)	⑱ 8月30日(月)	⑧ 8月31日(火)	④ 9月1日(水)	⑨ 9月2日(木)	⑮ 9月3日(金)
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 (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	(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	(黄) 麦ごはん (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	(黄) 胚芽米ごはん (赤) 牛乳 ① チキンカレー ② 野菜のソテー
材	① (赤) 鶏肉 35g (黄) しょうが 0.5 (赤) しょうゆ 1 (赤) こいくちしょうゆ 2.3 (赤) にんじん 15 (赤) しょうゆ 0.8 (赤) サラダ油 0.5 (赤) にんにく 40 (赤) 卵 30 (赤) ねぎ 10 (赤) 干ししいたけ 0.8 (赤) サラダ油 1 (赤) ウスターソース 1.5 (赤) トマトケチャップ 0.2 (赤) こいくちしょうゆ 2.3 (赤) 酢 2 (赤) 米 0.5 (赤) 片栗粉 1	① (赤) さんま 1切 (40g) (赤) しょうが 1.6 (赤) ごま油 0.3 (赤) 赤味噌 1.5 (赤) 三温糖 2.5 (赤) 料理酒 3 トウバンジャン 0.1 こいくちしょうゆ 1 米 1.5	① (黄) スパゲティ(デュラム・セモリナ) 30g (赤) ベーコン 20 (赤) たまねぎ 40 (赤) ズッキーニ 10 (赤) ピーマン 7 (赤) にんにく 1 (赤) ホールトマト缶詰 15 (赤) 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	① (赤) さば 1切 (50g) (赤) しょうが 2 (赤) しょうゆ 2 (赤) うすくちしょうゆ 4 (赤) 米粉 3 (赤) 片栗粉 6 (赤) 油(揚げ用) 2.5	① (赤) 鶏肉(むね) 30g (赤) じゃがいも 40 (赤) たまねぎ 50 (赤) にんじん 15 (赤) しょうゆ 0.4 (赤) サラダ油(炒め用) 1 (赤) サラダ油(ルー用) 4.5 (赤) 小麦粉 6 (赤) カレールー 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 パルメザンソース 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 オールドバイス 0.03 こいくちしょうゆ 1.4 ローリエ 0.01
料	② (赤) とろろ 20 (赤) だし 25 (赤) 乾燥わかめ 0.5 (赤) キンpira 15 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.3	② (赤) えだ豆 14 塩 0.5	② (赤) ほうれん草 60 (赤) コーン 10 (赤) 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	② (赤) にんじん 15 (赤) 三つ葉 10 (赤) きんぴら 35 (赤) サラダ油 0.5 (赤) いりごま 2 (赤) さみり 0.7 (赤) さみり 1.7 こいくちしょうゆ 3.4	② (赤) にんじん 5 (赤) キンpira 42 (赤) コーン 10 (赤) 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

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入れて混ぜて食べます。

『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あることが大切です。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」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、子どもの頃から食生活を大切に、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。

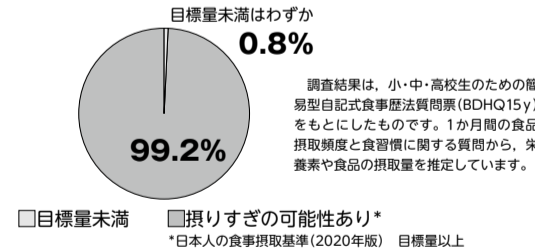
昨年度、京都市小学校給食研究会の食の学習グループでは、「減塩チャレンジ大作戦」というテーマで授業研究を行いました。日本人の食事摂取基準2020年版において塩分摂取の目標量は、大人では男性7.5g未満・女性6.5g未満、子ども(10~11歳)では男女ともに1日6.0g未満となっています。しかし、令和元年度京都市小学校5年生約1,300名に実施した食生活調査の結果では、99.2%の児童が、この量を超えていました。そこで、授業では日々の食事に目を向け、どのようにしたら塩分を取りすぎない

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！



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と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〕 火事の時 自分の命の 舵を取れ 紫野小学校 6年 守田 颯介

〔環境標語〕 地球危機 みんなで止めよう 温暖化 柏野小学校 6年 徳留 日菜子

献立表: 9月6日(月)から9月10日(金)までの献立、材料、料。9月6日(月) ① 高野豆腐と野菜のたき合わせ ② ツナと小松菜のごまいため。9月7日(火) ① さけの塩こうじあげ ② 小松菜と切干大根の煮びたし ③ みそ汁。9月8日(水) ① じゃがいものクリームシチュー ② ひじきのソテー。9月9日(木) ① マーボ豆腐 ② ほうれん草ともやしのいためナムル。9月10日(金) ① 肉みそいため煮 ② ごま酢煮 ③ ぶどう。

献立表: 9月13日(月)から9月17日(金)までの献立、材料、料。9月13日(月) ① とりめし(具) ② 切干大根の三杯酢 ③ かぼちゃのみそ汁。9月14日(火) 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。9月15日(水) ① 大豆と鶏肉のトマト煮 ② じゃがいものソテー。9月16日(木) ① 牛肉のしぐれ煮 ② 里いもの煮つけ ③ すまし汁。9月17日(金) ① 平天とこんにやくの煮つけ ② もやしの煮びたし ③ おはぎ。

献立表: 9月21日(火)から9月24日(金)までの献立、材料、料。9月21日(火) ① 肉じゃが(カレー味) ② 切干大根の煮つけ ③ 黒大豆。9月22日(水) ① 油淋鶏 ② はるさめスープ。9月24日(金) 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。

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。だして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。

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入れて食べてください。

京の遺物重典 しば漬。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」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。