



令和3年9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

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。

月日(曜)	⑫ 8月26日(木)	② 8月27日(金)
献立名	(黄) ごはんに (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	(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	① (赤) さば 30g (赤) おから 1g (緑) たまねぎ 20g (緑) にんじん 10g (緑) 干しいたけ 0.6g (黄) サラダ油(炒め用) 0.5g (黄) サラダ油(ルー用) 0.3g (黄) パタ 1.5g (黄) 小麦粉 1.7g (黄) 小麦粉 1g こいくちしょうゆ 3.4g	① (赤) 牛肉(むね) 30g (黄) ジャガイモ 40g (緑) たまねぎ 60g (緑) にんじん 10g (緑) ホールトマト缶詰 40g (黄) サラダ油(炒め用) 1g (黄) サラダ油(ルー用) 0.5g (黄) パタ 2.5g (黄) 小麦粉 4g (黄) 小麦粉 0.2g ウスターソース 1.1g 塩 0.8g こいくちしょうゆ 0.02g こいくちしょうゆ 0.5g ローリエ 0.01g
料	② (緑) だいこん 65g (黄) サラダ油 0.7g (黄) サラダ油 2g (赤) 花みり 0.4g (赤) 花みり 0.7g うすくちしょうゆ 2g	② (赤) まぐろ 10g (緑) にんじん 10g (緑) キヤベツ 42g (黄) サラダ油 0.5g (黄) サラダ油 0.2g (黄) サラダ油 0.2g こいくちしょうゆ 0.01g こいくちしょうゆ 0.01g こいくちしょうゆ 1g
材	③ (赤) とろろ 30g (赤) とろろ 5g (赤) とろろ 15g (赤) とろろ 0.2g うすくちしょうゆ 4g けすりぶし 0.8g だし 0.8g	② (赤) まぐろ 10g (赤) 小麦粉 10g (赤) 小麦粉 3g (黄) サラダ油 1g (黄) サラダ油 0.4g こいくちしょうゆ 0.01g うすくちしょうゆ 2g

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
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 マーボ豆腐	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×
8/30	⑬ 高野豆腐と野菜のたき合わせ	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)	⑬ 8月30日(月)	③ 8月31日(火)	⑧ 9月1日(水)	⑤ 9月2日(木)	⑪ 9月3日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 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	(黄) ミルクコッペパン (赤) 牛乳 ① ジャガイモのクリームシチュー ② ひじきのソテー	(黄) ごはんに (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) 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	(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	① (赤) 高野豆腐(角切) 15g (黄) さとう 2.4g うすくちしょうゆ 6g けすりぶし 1g (赤) 鶏肉 25g (緑) にんじん 15g (緑) 干しいたけ 0.8g (黄) さとう 1g うすくちしょうゆ 2.5g	① (赤) 鶏肉(むね) 25g (黄) ジャガイモ 60g (緑) たまねぎ 40g (緑) にんじん 15g (黄) サラダ油(炒め用) 1g (黄) サラダ油(ルー用) 1g (黄) パタ 2.5g (黄) 小麦粉 4g (赤) 脱脂粉乳 5g (赤) チーズ(小角) 5g 塩 0.9g こいくちしょうゆ 0.02g	① (赤) さんま 1切(40g) (緑) しょうが 1.6g (黄) ごま油 0.3g (赤) 赤みそ 1.5g (黄) 三温糖 2.5g 料理酒 3g トウバンジャン 0.1g こいくちしょうゆ 1g 米酢 1.5g	① (赤) 鶏肉 40g (赤) にんじん 5g (赤) しょうが 15g (赤) しょうが 0.3g (赤) 干しいたけ 0.8g (赤) サラダ油 1.5g (赤) 小麦粉 2g (赤) 小麦粉 1g こいくちしょうゆ 3g うすくちしょうゆ 3g	① (赤) なま節(角) 40g (赤) しょうが 1.3g (赤) さとう 1.2g (赤) みり 1.2g (赤) 料理酒 1.6g こいくちしょうゆ 0.8g うすくちしょうゆ 1.2g
料	② (赤) まぐろ 10g (赤) にんじん 10g (赤) 小松菜 70g (赤) サラダ油 0.5g (赤) かりん粉 3g みりん 1.5g こいくちしょうゆ 2.3g	② (赤) ミックスビーンズ 15g (赤) にんじん 10g (赤) ひじき 3g (黄) サラダ油 1g (黄) さとう 0.4g こいくちしょうゆ 0.01g うすくちしょうゆ 2g	② (赤) えだ豆 14g 塩 0.5g	② (赤) にんじん 7g (赤) 切干大根 10g (赤) 切干大根 5g (赤) 切干大根 0.5g (赤) 切干大根 2g (赤) 切干大根 1g こいくちしょうゆ 0.6g うすくちしょうゆ 2.2g うすくちしょうゆ 1.8g	② (赤) ほうれん草 70g (赤) えのきだけ 10g (赤) みり 1.1g こいくちしょうゆ 2.8g けすりぶし 0.2g
材	③ (赤) 油あげ 10g (赤) にんじん 10g (赤) とうがんとろろ 40g (赤) しょうが 0.5g みり 1.7g うすくちしょうゆ 3.4g (赤) 片くり粉 2g けすりぶし 1.7g	③ (赤) 鶏肉 15g (赤) にんじん 10g (赤) キヤベツ 30g 塩 0.4g うすくちしょうゆ 4g けすりぶし 1.5g	③ (赤) 油あげ 10g (赤) たまご 20g (赤) 赤信州みみず 4g (赤) 赤信州みみず 5g (赤) 赤信州みみず 1.5g	③ (赤) 油あげ 10g (赤) にんじん 10g (赤) とうがんとろろ 40g (赤) しょうが 0.5g みり 1.7g うすくちしょうゆ 3.4g (赤) 片くり粉 2g けすりぶし 1.7g	③ (赤) 油あげ 10g (赤) にんじん 10g (赤) とうがんとろろ 40g (赤) しょうが 0.5g みり 1.7g うすくちしょうゆ 3.4g (赤) 片くり粉 2g けすりぶし 1.7g

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」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す。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。

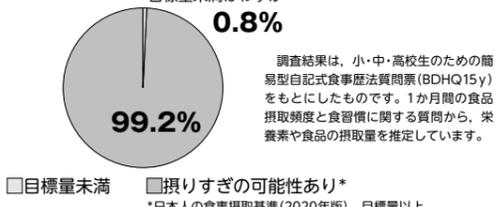
昨年度、京都市小学校給食研究会の食の学習グループでは、「減塩チャレンジ大作戦」というテーマで授業研究を行いました。日本人の食事摂取基準2020年版において塩分摂取の目標量は、大人では男性7.5g未満・女性6.5g未満、子ども(10~11歳)では男女ともに1日6.0g未満となっています。しかし、令和元年度京都市小学校5年生約1,300名に実施した食生活調査の結果では、99.2%の児童が、この量を超えていました。そこで、授業では日々の食事に目を向け、どのようにしたら塩分を取りすぎない

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〕 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

献立表: 9月6日(月)から9月10日(金)までの5日分。各日ごとの献立名、材料、料のリストアップ。

献立表: 9月13日(月)から9月17日(金)までの5日分。各日ごとの献立名、材料、料のリストアップ。

献立表: 9月21日(火)から9月24日(金)までの4日分。各日ごとの献立名、材料、料のリストアップ。

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。

《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。

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混ぜて食べます。

京の遺物重典
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。