



令和4年5月分 京都市小学校給食献立表



右京・西京支部(花背小中含む)用

京都市教育委員会

今月の給食指導の目標

みんなで仲よく楽しく食べよう



5月分 平均摂取量

区分	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
高学年	727	378	3.2
中学年	640	351	2.7
低学年	563	326	2.3



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)を見ることが出来ます。
【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

5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
5/25	③ 野菜のスープ煮	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
5/19	⑫ ビビンバ(具)ナムル	コチジャン	×	○	×	×	×	×	×
5/9	⑬ 高野豆腐のそぼろ煮	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」、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。

月日(曜)	⑩ 5月2日(月)	⑪ 5月6日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①さんまのかわり煮 ②ほうれん草のごま煮 ③すまし汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①肉じゃが ②もやしの煮びたし
材	①(赤)さんま1切(40g) (緑)しょう油 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	①(赤)牛肉 35g (黄)じゃがいも 70 (緑)たまねぎ 30 糸こんにゃく 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 2 料理酒 2 こいくちしょうゆ 6
料	②(緑)ほうれん草 70 (黄)すりごま 3 こいくちしょうゆ 2.3 けすりぶし 0.2 ③(赤)とうふ 30 (緑)干しいたけ 0.8 (赤)乾燥わかめ 0.5 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2.3 けすりぶし 0.9 だし昆布 0.8	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 けすりぶし 0.2 (緑)にんじん 5 (緑)もやし 55 (緑)だいこん葉 10 うすくちしょうゆ 1.8

月日(曜)	⑬ 5月9日(月)	⑥ 5月10日(火)	② 5月11日(水)	和⑤ 5月12日(木)	⑮ 5月13日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①高野豆腐のそぼろ煮 ②ほうれん草ともやしのごま煮	(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	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ①ポークビーンズ ②ほうれん草のソテー	(黄)麦ごはん ①牛肉とひじきのいため煮 ②たけのこのおかか煮 ③春野菜のみそ汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①焼肉 ②中華コーンスープ
材	①(赤)高野豆腐(角切) 15g (黄)さとう 2.2 うすくちしょうゆ 6 (赤)鶏ひき肉 25 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (緑)しょう油 0.5 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さとう 1 みりん 1 料理酒 0.5 うすくちしょうゆ 2 (黄)片くり粉 2 けすりぶし 2	①(赤)さけ1切(50g) 塩こうじ 3.75 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 けすりぶし 1 (緑)にんじん 5 (緑)小松菜 25 うすくちしょうゆ 1 ③(赤)とうふ 40 (緑)たまねぎ 20 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)赤みそ 4 (赤)信州みそ 5 けすりぶし 1.5	①(赤)上豚角切肉 25g (赤)大豆 28 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油 1 トマトケチャップ 11 ウスターソース 1.8 塩 0.5 こしょう 0.02 ローリエ 0.01 ②(緑)ほうれん草 60 (緑)コン 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	①(赤)牛肉 35g (赤)油あげ 10 (緑)にんじん 10 (赤)ひじき 3 (黄)サラダ油 0.7 (黄)三温糖 2.3 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 4.5 ②こんにゃく 20 (緑)たけのこの缶詰 30 (赤)花かつお 0.4 (黄)さきとり 0.5 さみり 0.6 こいくちしょうゆ 1.2 うすくちしょうゆ 1.8 だし昆布 1 ③(黄)じゃがいも 20 (緑)たまねぎ 15 (緑)にんじん 10 (緑)キヤベツ 20 (赤)赤みそ(京北) 13 けすりぶし 1.7	①(赤)牛肉 40g (緑)にんじん 0.3 (黄)サラダ油 1 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.02 (黄)さとう 0.3 バーベキューソース 0.2 トウバンジャン 0.2 こいくちしょうゆ 1.7 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)キヤベツ 30 (緑)ピザマ 10 (黄)ピザマ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 ②(赤)鶏卵 25 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 5 (緑)コン 10 (緑)クリームコン缶詰 20 (緑)チキンスープ 10 塩 0.7 うすくちしょうゆ 3 (黄)片くり粉 0.5
料	②(緑)ほうれん草 50 (緑)もやし 40 (黄)すりごま 3 みりん 1.7 こいくちしょうゆ 3.4 けすりぶし 0.2				

地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフませごはん ⑫ビビンバ(具)肉と卵・ナムル…皿に盛りつけた「肉と卵」と「ナムル」の2種類の具を各自がごはんの上のせて、混ぜて食べます。
⑮スチームコンベクションオープンを使った献立…⑥さけの塩こうじ焼き ⑨五目煮豆 ⑩いろいろ(黒ごとう)

子どもたちの心とからだをはぐくむ学校給食

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、安全で栄養のバランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材としての役割を担っています。

学校では次の六つのことを食育の視点とし、食育の推進を図っています。

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
- 食べ物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

京都市では、米を中心とした和食献立を基本とし、味覚を育てる手作りの献立、京野菜などを使った地産地消の献立、旬の食材や行事にまつわる献立、さらに多様な食文化にふれられるよう外国の料理を取り入れています。このような特色のある給食を通して、コミュニケーションを深め、ともに学び、共生する心を育てていきます。

保護者の皆様方におかれましては、京都市の学校給食に対し、深くご理解をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

和食について知ろう 和食推進の日「和(なごみ)献立」とは…

平成25年12月に、「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されたことを受け、京都市小学校給食では、和食のよさを伝えていく取組を始めました。平成27年6月より和食推進の日として「和(なごみ)献立」を毎月1回実施しています。「和(なごみ)献立」では、だしのうまみや季節感や旬を味わうことのできる献立、伝統行事にちなんだ献立等、和食の特徴やよさを知り、より味わうことができるように工夫しています。



子どもたちは毎月、「和(なごみ)献立」の動画教材で和食について学習した後、給食を食べます。
※京都市教育委員会のホームページで教材(PDF形式)を見ることが出来ます。
【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

〔交通安全標語〕 用事より命を先に守ろうね 梶原小学校 5年 山口 尚子
〔環境標語〕 未来へとSDGs わすれない 松尾小学校 4年 森脇 湊斗

地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフませごはん ⑫ビビンバ(具)肉と卵・ナムル…皿に盛りつけた「肉と卵」と「ナムル」の2種類の具を各自がごはんの上のせて、混ぜて食べます。

⑤ スチームコンベクションオープンを使った献立…⑥さけの塩こうじ焼き ⑨五目煮豆 ⑩いろいろ(黒ざとう)

献立表: 5月16日(月)から5月20日(金)までの献立と材料表。各日ごとの献立名、材料、分量を記載。

献立表: 5月23日(月)から5月27日(金)までの献立と材料表。各日ごとの献立名、材料、分量を記載。

Let's チャレンジ! 給食献立 季節の食材でもう一品! ~ 5月の献立から ~ たけのこのおかか煮 3月から5月にかけてのごく限られた時期に出回るたけのこ。ぜひこの時期に味わっておきたい食材です。

台風献立について 台風の接近に伴い暴風警報が発令された場合、給食時間を早めたり、やむを得ず給食を中止して児童を下校させるなどの緊急な対応が必要になります。 台風献立A ①炊きこみ五目ごはん (赤)牛乳 ②みそ汁