



# 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」「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。

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)よまが油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)しょうが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)キャベツ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 料理塩0.2 こしょう0.02 (黄)こさしとうふう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)キャベツ30 (緑)ピーマン10 (黄)サラダ油0.5 こしょう0.2 うすくちしょうゆ0.01 ②(赤)鶏卵25 (緑)たまねぎ20 (緑)にんじん5 (緑)チンゲン菜10 (緑)クリームコン缶詰20 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。



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)

月日(曜)	⑨ 5月16日(月)	④ 5月17日(火)	① 5月18日(水)	⑫ 5月19日(木)	⑯ 5月20日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉とキャベツのみそいため ② ⑤五目煮豆	(黄)減量ごはん (赤)牛乳 ① カレーうどん ② 小松菜のごまいため	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① キャベツのクリーム煮 ② ひじきのソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① ビビンバ(具)肉と卵 ② ビビンバ(具)ナムル ③ わかめスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① さばのしょうが煮 ② トマトだご汁
材	① (赤)上 豚肉 40g 料 理 酒 1 うすくちしょうゆ 1.4 (緑)しょうが 0.4 (黄)ごま油 0.8 (緑)たまねぎ 15 (緑)キャベツ 15 (緑)キムチ 42 (赤)干ししいたけ 0.8 (黄)サラダ油 0.5 (赤)赤みそ 4 (黄)さとう 1 料 理 酒 1 うすくちしょうゆ 1.8	① (黄)干うどん 30g (赤)鶏肉 20 (赤)油あげ 15 (緑)たまねぎ 25 (緑)細ねぎ 2 (黄)さとみり 0.8 カレールー粉 1.1 塩 0.3 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 4 (黄)片くり粉 2 けすりぶし 2 だし昆布 1	① (赤)鶏肉 20g (赤)ベーコン 8 (黄)じゃがいも 20 (緑)たまねぎ 30 (緑)キャベツ 10 (緑)キムチ 42 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)パスタ 2.5 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 こしょう 0.6 ② (緑)にんじん 10 (緑)コシヒメ 10 (赤)三度豆 10 (赤)ひびき油 3 (黄)サラダ油 1 (黄)さとみり 0.4 こしょう 0.2 うすくちしょうゆ 0.01 ③ (赤)チーズ(型) 1個(15g)	① (赤)牛ひき肉 40g (赤)しょうが 0.2 (赤)サラダ油 0.5 (赤)ガーリックパウダー 0.2 (赤)赤みそ 2.5 (赤)さみり 1 料理酒 1 こいくちしょうゆ 0.5 (赤)鶏卵 20 (黄)サラダ油 0.3 (黄)塩 0.2 ② (赤)にんじん 5 (赤)ほうれん草 30 (赤)大豆 20 (赤)干し大根 2 (赤)ホールのトマト缶詰 0.4 (赤)マヨネーズ 1 (赤)すりごま 1 (赤)うすくちしょうゆ 3 ③ (赤)とうもろこし 20 (赤)たまねぎ 25 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)キンスープ 15 (赤)塩 1 こしょう 0.6 うすくちしょうゆ 0.01 うすくちしょうゆ 2.3	① (赤)さば 1切(54g) (赤)しょうが 2 (黄)三温糖 1.7 (赤)料理酒 3.5 こいくちしょうゆ 2.4 ② (赤)鶏肉 20 (赤)たまねぎ 20 (赤)トマト 15 (赤)小松菜 10 (赤)ホールのトマト缶詰 5 (赤)小麦粉 12 (赤)片くり粉 4 塩 0.1 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4.6 けすりぶし 1
料	② (赤)ちくわ 8 (赤)大豆 8 (赤)にんじん 5 (赤)こんにゃく 8 (赤)切こんぶ 1 (黄)三温糖 0.9 (黄)こいくちしょうゆ 2	② (緑)小松菜 65 (黄)サラダ油 0.7 (黄)すりごま 2 (赤)花かつお 0.4 (赤)みりん 0.7 うすくちしょうゆ 2	② (赤)ミックスビーンズ 20 (赤)たまねぎ 15 (赤)にんじん 10 (赤)キャベツ 40 チキンスープ 10 塩 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.5 ローリエ 0.01	① (赤)油あげ 30g (赤)三温糖 1.4 (赤)こいくちしょうゆ 2 けすりぶし 0.9 (赤)鶏卵 50 (赤)たまねぎ 30 (赤)にんじん 10 (赤)キャベツ 30 (赤)サラダ油 0.8 (赤)こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4.1 ② (赤)上 豚肉 10 (赤)切干大根 4 (赤)つきこんにゃく 10 (赤)細切ごま 2 (赤)黄ごま油 0.5 (赤)黄ごま 0.7 (赤)さみり 0.8 (赤)料理酒 2.3 (赤)うすくちしょうゆ 3.4 ③ (緑)パインゼリー 1個(30g)	① (赤)鶏肉(むね) 30g (赤)じゃがいも 40 (赤)たまねぎ 50 (赤)しょうが 15 (赤)キャベツ 0.4 (赤)サラダ油(炒め用) 1 (赤)サラダ油(ルー用) 1 (赤)小麦粉 6 (赤)小力粉 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 フルーツチャップス 2 パーベキューソース 4 ウスターソース 1.7 塩 0.8 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 オールのパイン油 0.03 こいくちしょうゆ 1.4 ローリエ 0.01 ② (赤)まぐろ油漬 10 (赤)にんじん 10 (赤)キャベツ 42 (赤)マヨネーズ 0.5 (赤)とろろ 0.2 (赤)塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1

月日(曜)	⑩ 5月23日(月)	⑭ 5月24日(火)	③ 5月25日(水)	⑦ 5月26日(木)	⑧ 5月27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 切干大根の煮びたし ③ ⑩いろいろ(黒ざとう)	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① いわしのこはくあげ ② だいこん葉のごまいため ③ いものこ汁	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ① 豚肉のケチャップ煮 ② 野菜のスープ煮 ③ チーズ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 油あげのチャンプル ② クーブイリチー ③ パインゼリー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① チキンカレー ② ツナとキャベツのソテー
材	① (赤)鶏肉 20g (赤)平天 40 (赤)にんじん 10 こんにゃく 20 (黄)三温糖 0.7 (赤)みりん 1.7 こいくちしょうゆ 3 ② (赤)切干大根 4 (赤)三温糖 1 (赤)みりん 1 うすくちしょうゆ 2 けすりぶし 1 (赤)にんじん 5 (赤)だいこん葉 20 うすくちしょうゆ 0.8 ③ (黄)米粉 12 (黄)さとみり 4.5 (黄)黒ざとう 3	① (赤)いわし(切身) 60g (赤)しょうが 2 (赤)こいくちしょうゆ 1.7 料理酒 1 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 7 (黄)油(揚げ用) 3 ② (赤)だいこん葉 50 (赤)サラダ油 0.5 (赤)すりごま 2 (赤)花かつお 0.3 (赤)みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 ③ (赤)油あげ 10 (赤)里いも(小) 20 (赤)たまねぎ 20 (赤)にんじん 10 (赤)赤みそ 5 (赤)信州みそ 4 けすりぶし 1.5	① (赤)上 豚肉 35g (赤)じゃがいも 60 (赤)サラダ油 1 (赤)さとみり 1 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 ② (赤)ミックスビーンズ 20 (赤)たまねぎ 15 (赤)にんじん 10 (赤)キャベツ 40 チキンスープ 10 塩 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.5 ローリエ 0.01 ③ (赤)チーズ(型) 1個(15g)	① (赤)油あげ 30g (赤)三温糖 1.4 (赤)こいくちしょうゆ 2 けすりぶし 0.9 (赤)鶏卵 50 (赤)たまねぎ 30 (赤)にんじん 10 (赤)キャベツ 30 (赤)サラダ油 0.8 (赤)こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4.1 ② (赤)上 豚肉 10 (赤)切干大根 4 (赤)つきこんにゃく 10 (赤)細切ごま 2 (赤)黄ごま油 0.5 (赤)黄ごま 0.7 (赤)さみり 0.8 (赤)料理酒 2.3 (赤)うすくちしょうゆ 3.4 ③ (緑)パインゼリー 1個(30g)	① (赤)鶏肉(むね) 30g (赤)じゃがいも 40 (赤)たまねぎ 50 (赤)しょうが 15 (赤)キャベツ 0.4 (赤)サラダ油(炒め用) 1 (赤)サラダ油(ルー用) 1 (赤)小麦粉 6 (赤)小力粉 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 フルーツチャップス 2 パーベキューソース 4 ウスターソース 1.7 塩 0.8 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 オールのパイン油 0.03 こいくちしょうゆ 1.4 ローリエ 0.01 ② (赤)まぐろ油漬 10 (赤)にんじん 10 (赤)キャベツ 42 (赤)マヨネーズ 0.5 (赤)とろろ 0.2 (赤)塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1

## 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。余分なナトリウムの排出を促すカリウムや、便秘の予防や改善に役立つ食物繊維が多く含まれています。

**材料 4人分**

- こんにゃく……………80g
- たけのこ(水煮)……………120g
- 花かつお……………1.6g
- さとう……………小さじ1弱
- みりん……………小さじ1/2
- こいくちしょうゆ…小さじ1弱
- うすくちしょうゆ…小さじ1強
- だし昆布……………8g
- 水……………350cc

**作り方**

- ① だし昆布でだしをとる。(水 350cc)
- ② たけのこは小さめの乱切りにする。
- ③ こんにゃくは1cm位の厚さの色紙切りにしてゆでる。
- ④ 定量のだし汁(250cc)にみりん・うすくちしょうゆ・半量のこいくちしょうゆを加えて煮汁を作り、②③を煮ふくめる。
- ⑤ たけのこがほとんどやわらかくなったら、残りのこいくちしょうゆを加えて味をととのえ、汁気がなくなるまで煮ふくめる。
- ⑥ 最後に花かつおを加えて仕上げます。

~できあがり~

## 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。通常の献立を留意し、休校となった場合、大量の食材をゴミとして廃棄することは、教育上の観点からも好ましくありません。そこで、朝、休校になった場合、保管できるα化米や乾物、缶詰等、あらかじめ学校に備えている物資を使用した台風献立に変更して給食を実施することとしています。

台風献立ABCのうち、どの献立を実施するかについては献立変更が決まり次第、文書にてお知らせいたします。なお、献立内容の一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。

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
台風献立 C	マカロニ	×	×	×	○	×	×	×
台風献立 A・台風献立 B	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×	×
台風献立 A・台風献立 B	みそ	×	○	×	×	×	×	×
台風献立 A・台風献立 B・台風献立 C	しょうゆ	×	○	×	○	×	×	×

\* 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。  
\* 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、必要の方は学校にお尋ねください。