



# 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	731	378	3.2
中学年	642	350	2.7
低学年	562	325	2.2



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)を見ることができます。  
【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 さけの塩こうじあげ 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 たけのこのおなか煮 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(角切) 50g (黄)塩こうじ 3.25 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 7 (黄)油(揚げ用) 2.5 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	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 さしみ 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 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.02 (黄)こさしとよ 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 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 (赤)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	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			

地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフませごはん @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。

## 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。



「和(なごみ)献立」の動画教材のキャラクターです。どうぞよろしくお願ひします。

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)を見ることができます。  
【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 榎原小学校 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のせて、混ぜて食べます。

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 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)じゃべつ 42 (緑)干しいたけ 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)さとう 0.8 みりんとり 1.1 カレー粉 0.6 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)ペーコ 8 (黄)じゃがいも 20 (緑)たまねぎ 30 (緑)キャベツ 10 (緑)じゃべつ 42 (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 こしょう 0.6 こしょう 0.01	① (赤)牛ひき肉 40g (緑)しょうが 0.2 (黄)サラダ油 0.5 (赤)ガーリックパウダー 0.2 (赤)赤みそ 2.5 (黄)さとう 1 みりんとり 1.1 こいくちしょうゆ 1 (赤)鶏肉 20 (黄)サラダ油 0.3 塩 0.2	① (赤)さば 1切 (54g) (緑)しょうが 2 (黄)三温糖 1.7 料 理 酒 3.5 こいくちしょうゆ 2.4
料	② (赤)ちくわ 8 (赤)大豆 8 (緑)にんじん 5 (赤)こんにゃく 8 (赤)切こんぶ 1 (黄)三温糖 0.9 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 みりんとり 0.7 うすくちしょうゆ 2	② (緑)にんじん 10 (緑)一度し 10 (赤)三ひき油 3 (赤)ひき油 1 (黄)さと塩 0.4 こしょう 0.2 うすくちしょうゆ 0.01	② (緑)にんじん 5 (緑)ほうれん草 30 (緑)大豆 20 (緑)干し根油 2 (黄)大切ごま油 0.4 (黄)すりごま 1 うすくちしょうゆ 3	② (赤)鶏肉 20 (緑)たまねぎ 20 (緑)トマト 15 (緑)小松菜 10 (緑)ホールトマト缶詰 5 (黄)小麦粉 12 (黄)片くり粉 4 塩 0.1 料 理 酒 1 みりんとり 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4.6 けすりぶし 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 フルーツ寒天	(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 クービリチー 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 (緑)にんじん 10 こんにゃく 20 (黄)三温糖 0.7 みりんとり 1.7 こいくちしょうゆ 3	① (赤)いわし(切身) 60g (緑)しょうが 2 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	① (赤)上 豚肉 35g (黄)じゃがいも 60 (黄)サラダ油 1 (黄)さと塩 1 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4	① (赤)油あげ 30g (黄)三温糖 1.4 こいくちしょうゆ 2 けすりぶし 0.9 (赤)鶏肉 50 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 30 (黄)サラダ油 0.8 こしょう 0.01	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) 1 (黄)小麦粉 6 (赤)脱脂粉乳 1.2 (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 オールソルト 0.03 こいくちしょうゆ 1.4 こしょう 0.01
料	② (緑)切干大根 4 (黄)三温糖 1 みりんとり 1 うすくちしょうゆ 2 けすりぶし 1 (緑)にんじん 5 (緑)だいこん葉 20 うすくちしょうゆ 0.8	② (緑)だいこん葉 50 (黄)サラダ油 0.5 (黄)すりごま 2 (赤)花かつお 0.3 みりんとり 0.5 うすくちしょうゆ 1.5	② (赤)ミックスビーンズ 20 (緑)たまねぎ 15 (緑)にんじん 10 (緑)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	② (赤)上 豚肉 10 (緑)切干大根 4 つきこんにゃく 10 (赤)細切ごま 2 (黄)こいりごま油 0.5 (黄)さとう 0.7 みりんとり 0.8 料 理 酒 2.3 うすくちしょうゆ 3.4	② (赤)まぐろ油漬 10 (緑)じゃべつ 10 (黄)マカロニ 42 (黄)マカロニ(ツブ) 0.5 と塩 0.2 こしょう 0.01 こしょう 0.01
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)

## 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る。

~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、必要な方は学校にお尋ねください。